



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Хасанайская СОШ»

Махмудов М.И.

5.06.2023

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
12 ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
для МКОУ «Хасанайская СОШ»
с.Хасанай, Бабаюртовского района**

Примерное меню на 12 дней

Рацион: 2023

День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Сезон: 01.01 -12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	ж	У			
Обед								
	Суп с изделиями макаронными	250	3	3	23	122	2	85
	Курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Кисель	200			24	103		242
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			31	27	124	821	2	
Итого за день			31	27	124	821	2	

Рацион: 2023

День: **ВТОРНИК**

Сезон: 01.01 -12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	ж	У			
Обед	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Жаркое по домашнему	170	19	19	20	330	25	174
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Итого за Обед			30	23	114	823	48
Итого за день			30	23	114	823	48	

Рацион: 2023

День: **Среда**

Сезон: 01.01 -12.31 (Все)
Возрастная категория 7-11

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	ж	У			
Обед	Борщ	250	3	5	8	94	19	62
	Курица тушенная в соусе	90	14	17	7	168		168
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114
	Какао	200	4	5	18	123	2	266
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Итого за Обед			29	30	84	688	21
Итого за день			29	30	84	688	21	

Рацион: 2023

День: **четверг**

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед		250	2	3	5	135	11	75
	Суп фасолевый с овощами							
	Гуляш из говядины	90	15	16	3	211		175
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			26	29	94	870	54	
Итого за день			26	29	94	870	54	

Рацион: 2023

День: **пятница**

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная
категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп перловый	250	2	5	10	121	7	73
	Помидоры свежие	40			2	10	10	54
	Плов с говядиной	150	18	18	24	337	2	179
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Итого за Обед			26	24	98	783	20
Итого за день			26	24	98	783	20	

день: Суббота

Рацион: 2023

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная
категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5	127	11	78
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			28	29	96	888	31	
Итого за день			28	29	96	888	31	

Рацион: 2023
Сезон 01.01-12.31 (Все):

День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: 2

Возрастная
категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	78
	Курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Сок фруктовый	100	1		10	52	4	271
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			30	34	100	805	20	
Итого за день			30	34	100	805	20	

день: **ВТОРНИК**

Рацион: 2023

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная
категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5	127	11	78
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			28	29	96	888	31	
Итого за день			28	29	96	888	31	

День :Среда

Рацион: 2023

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	4	8	85	30	66
	Плов из курицы	150	16	16	24	229	4	199
	Огурцы консервированные без уксуса	60			1	8	3	53
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Итого за Обед			24	21	95	637	38
Итого за день			24	21	95	637	38	

День: **Четверг**

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 7-11

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп с макаронами	250	3	3	23	122	2	85
	Курица тушенная в соусе	90	14	17	7	168		168
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38
	Какао	200	4	5	18	123	2	266
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			29	34	107	827	34	
Итого за день			29	34	107	827	34	

День: ПЯТНИЦА

Рацион: 2023

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая Рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Кисель	100			12	51		242
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			33	24	106	800	14	
Итого за день			33	24	106	800	14	

Рацион: 2023

День: **Суббота**

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная
категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп перловый	250	2	5	10	121	7	73
	Помидоры свежие	40			2	10	10	54
	Плов с говядиной	150	18	18	24	337	2	179
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Итого за Обед			26	24	98	783	20
Итого за день			26	24	98	783	20	
Итого за период			340	328	1170	9458	339	
Среднее значение за период			34	32,8	117	945,8	33,9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16	35	61			

