

УТВЕРЖДАЮ:



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

Примерное меню на 12 дней

Рацион: 2023 -2024

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
	Сок фруктовый	200	1		10	52	4	271
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Итого за Обед			31	27	113	765	16
Итого за день			31	27	113	765	16	

Рацион: 2023-2024

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 рисовый	250	5	7	12	140	6	78
		90	14	14	2	190	2	175
	Гуляш из говядины	150	5	9	30	213		137
	Макароны отварные							
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед			29	31	68	806	9	
Итого за день			29	31	68	806	9	

Рацион: 2023-2024

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		
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Итого за Обед			28	30	87	683	31
Итого за день			28	30	87	683	31	

Рацион: 2023-2024

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
	Чай сладкий	200				50	4	391
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед			24	24	82	702	40	
Итого за день			24	24	82	702	40	

Рацион: 2023-2024

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
	Плов с говядиной	150	18	18	24	337	2	179
	Сок фруктовый	200	1		10	52	4	271
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Салат из капусты	60	1	5	5	52	14	35
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Итого за Обед			26	29	83	742	37
Итого за день			26	29	83	742	37	

день: Суббота

Рацион: 2023-2024
 Возрастная категория 7-11
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп с вермишелью	250	3	3	23	122	2	85
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Компот из сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед			28	24	105	795	5	
Итого за день			28	24	105	795	5	

Рацион: 2023-2024

День: **понедельник** 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 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		
Итого за Обед			29	34	93	753	20	
Итого за день			29	34	93	753	20	

день: **ВТОРНИК**

Рацион: 2023-2024
 Возрастная категория 7-11
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед			3	3	23	122	2	85
	Суп с вермишелью	250	14	14	2	190	2	175
	Гуляш из говядины	90	6	6	25	220		114
	Чай сладкий	200				50		391
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед			27	24	74	715	4	
Итого за день			27	24	74	715	4	

День: Среда

Рацион: 2023-2024

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп фасолевый	250	2	3	5	135	11	75
	Плов из курицы	150	16	16	24	229	4	199
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Салат из капусты	60	1	5	5	52	14	35
	Итого за Обед			24	25	89	679	30
Итого за день			24	25	89	679	30	

день: Четверг

Неделя: 2

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

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
	Какао	200	4	5	18	123	2	266
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Итого за Обед			25	30	104	766	39
Итого за день			25	30	104	766	39	

День: ПЯТНИЦА

Рацион: 2023-2024

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	Борщ	250	3	5	8	94	19	62
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая Рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Сок фруктовый	100	1		10	52	4	271
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед			31	26	83	712	25	
Итого за день			31	26	83	712	25	

Рацион: 2023-2024

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
	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		
	Салат из капусты	60	1	5	5	52	14	35
	Итого за Обед			26	29	96	783	34
Итого за день			26	29	96	783	34	
Итого за период			328	333	1077	8901	290	
Среднее значение за период			32,8	33,3	107,7	890,1	29	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16	35	65			