

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Татаюртовская СОШ»  
МО «БАБАЮРТОВСКИЙ РАЙОН»

УТВЕРЖДЕНО



**Примерное 12-дневное меню**

для обучающихся 1-4 классов

Татаюрт 2023

Дата \_\_\_\_\_

Рацион:

день: понедельник

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	250	7	7	7	182	5	87
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого			22	24	53	598	17	
Итого за день			22	24	53	598	17	

Рацион:

день: понедельник

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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		
	Пряники	20	1		7	52		
Итого за обед			31	27	124	821	2	
Итого за день			31	27	124	821	2	

Дата \_\_\_\_\_

Рацион:

день: вторник

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187		0,15
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого			17	45	84	735	14	
Итого за день			17	45	84	735	14	

Рацион:

день: вторник

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за обед			30	23	114	823	48	
Итого за день			30	23	114	823	48	

Дата \_\_\_\_\_

Рацион:

день: среда

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Борщ	250	3	5	8	94	19	62
	Плов с мясом	150	3	2	20	118		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Итого			12	8	90	522	20
Итого за день			12	8	90	522	20	

Рацион:

день: среда

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	75
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	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			34	19	96	914	54	
Итого за день			34	19	96	914	54	

Дата \_\_\_\_\_

Рацион:

день: четверг

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	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
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Итого			26	24	98	783	20
Итого за день			26	24	98	783	20	

Рацион:

день: четверг

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
	Компот из смеси сухофруктов Яблоки	200	1		31	130	1	241
		100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед			30	34	121	883	17	
Итого за день			30	34	121	883	17	

Дата \_\_\_\_\_

Рацион:

день: пятница

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	250	7	7	7	182	5	87
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого			22	24	53	598	17	
Итого за день			22	24	53	598	17	

Рацион:

день: пятница

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Щи из свежей капусты	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	

Дата \_\_\_\_\_

Рацион:

день: суббота

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	75
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	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			34	19	96	914	54	
Итого за день			34	19	96	914	54	

Рацион:

день: суббота

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед			26	24	88	660	9	
Итого за день			26	24	88	660	9	

Дата \_\_\_\_\_

Рацион:

день: понедельник

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187		0,15
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого			17	45	84	735	14	
Итого за день			17	45	84	735	14	

Рацион:

день: понедельник

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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		
	Пряники	20	1		7	52		
Итого за обед			31	27	124	821	2	
Итого за день			31	27	124	821	2	



Дата \_\_\_\_\_

Рацион:

день: вторник

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187		0,15
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого			17	45	84	735	14	
Итого за день			17	45	84	735	14	

Рацион:

день: вторник

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за обед			30	23	114	823	48	
Итого за день			30	23	114	823	48	

Рацион:

день: среда

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	75
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	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			34	19	96	914	54	
Итого за день			34	19	96	914	54	

Дата \_\_\_\_\_

Рацион:

день: среда

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ	250	3	5	8	94	19	62
	Плов с мясом	150	3	2	20	118		114
	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			12	8	90	522	20
Итого за день			12	8	90	522	20	

Дата \_\_\_\_\_

Рацион:

день: четверг

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	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
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого			26	24	98	783	20	
Итого за день			26	24	98	783	20	

Рацион:

день: четверг

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Хлеб ржаной	20	1		7	52			
Итого за обед			30	34	121	883	17	
Итого за день			30	34	121	883	17	

Дата \_\_\_\_\_

Рацион:

день: пятница

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	250	7	7	7	182	5	87
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого			22	24	53	598	17	
Итого за день			22	24	53	598	17	

Рацион:

день: пятница

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Щи из свежей капусты	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	

Дата \_\_\_\_\_

Рацион:

день: суббота

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	75
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Кисель	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			34	19	96	914	54	
Итого за день			34	19	96	914	54	

Рацион:

день: суббота

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с макаронными изделиями, с куриным мясом	150	9	6	39	243		114
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед			26	24	88	660	9	
Итого за день			26	24	88	660	9	

Зав.хоз \_\_\_\_\_ Даветеев А.Р

Ст.повар \_\_\_\_\_ Ойболатова А.Я.