

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Новокаринская СОШ им. Г.Г.Гаджиева

 Гаджиев Г.Г.

«10» 03 2023 г

г

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
12 ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
для МКОУ «Новокаринская СОШ им. Г. Г. Гаджиева»  
с. Новокаре, Бабаюртовского района

**Двухнедельное цикличное меню горячего сбалансированного питания для обучающихся 1-4 классов, освоившиеся программы начального общего образования.**

**Рацион: 1 смена 2023**

**День : Понедельник**

**Сезон: 01.01-12.31 (Все)**

**Неделя: 1**

**Возрастная**

**категория: 7-11**

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	116
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Банан	100	2	1	21	96	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Итого за Завтрак			18	21	86	622	33
Итого за день			18	21	86	622	33	

Рацион: 1 смена 2023

День : вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша Гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243	114	114
	Компот из Смеси сухофруктов	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Огурцы свежие	40		2	1	5	2	54
Итого за Завтрак			26	22	87	658	8	
Итого за день			26	22	87	658	8	

Рацион: 1 смена 2023

День : среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	116
	Какао с молоком	200	4	5	18	130	2	266
	Яблоко	100			10	47	10	231
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Йогурт	95	5	3	4	63	1	0,06
Итого за Завтрак			20	21	90	621	39	
Итого за день			20	21	90	621	39	

Рацион: 1 смена 2023

День : четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Салат из капусты и морковью	60	1	5	5	52	14	20,01
Итого за завтрак			22	26	71	603	47	
Итого за день			22	26	71	603	47	

Рацион: 1 смена 2023

День : пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	суп молочный с крупой	250	7	7	7	182	5	87
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Яйца варенные	40	5	5		63		213
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Бутерброд с Сыром	50	5	7	15	157		3
Итого за завтрак			22	17	46	592	17	
Итого за день			22	17	46	592	17	

Рацион: 1 смена 2023

День : суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Куриное филе в томатном соусе	100	13,3	6,9	5,3	99,7	6	277
	Вермишель со сливочным маслом	150	5	9	30	213		204
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Хлеб ржаной	10	1		3			
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Яблоко	1	0,4	0,3	10	41	10	368
	Печенье	40	8	5	26	201	22	0,03
Итого за завтрак			78,7	26,2	106,3	757,7	40	
Итого за день			78,7	26,2	106,3	757,7	40	

Рацион: 1 смена 2023

День :понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Пряники	40	1	25	12	187		0,15
Итого за завтрак			17	45	128	729	14	
Итого за день			17	45	128	729	14	

Рацион: 1 смена 2023

День :вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные Свежие (помидоры)			4	2	7	3	54
Итого за завтрак			26	24	88	660	9	
Итого за день			26	24	88	660	9	

Рацион: 1 смена 2023

День :среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Макаронные изделия Отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Компот из смеси Сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47	1	42
	Хлеб Пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Йогурт	95	5	3	4	63	1	0,06
Итого за завтрак			15	15	86	559	3	
Итого за день			15	15	86	559	3	

Рацион: 1 смена 2023

День : четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199
	Омлет натуральный	100	14	11	2	206	2	216
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,4	0,3	12	35	3	372
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Итого за завтрак			22	20	61	560	5	
Итого за день			22	20	61	560	5	

Рацион: 1 смена 2023

День : пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная овсяная	150	5	6	24	172	16	117
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Сырники	100	16	13	18	247		150
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Итого за завтрак			24	19	79	615	29	
Итого за день			24	19	79	615	29	

Рацион: 1 смена 2023

День : суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная	200	6	8	29	220	21	172
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Сыр	20	4	4		71		15
	Зефир							
	Банан	100	0,4	0,3	10	41	10	368
Итого за завтрак			12	15	61	474	34	
Итого за день			12	15	61	474	34	

