

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Цилитлинская СОШ»  
Гаджибеков М.Р.



Примерное 12 дневное меню для организации питания школьников  
на 2022-2023 учебный год  
для возрастной группы детей 6 -11 лет, МКОУ «Цилитлинская СОШ»

Приложение  
к приказу министерства образования и науки  
Республики Дагестан

от 07.02.2023 № 02-02-2-143/23

**Примерное меню на 10 дней для первой смены**

Рацион: Первая смена 2023

День: понедельник

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			
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
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18</b>	<b>21</b>	<b>86</b>	<b>622</b>	<b>33</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>18</b>	<b>21</b>	<b>86</b>	<b>622</b>	<b>33</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Первая смена 2023

День: вторник

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			
Завтрак	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
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	40		2	1	5	2	54
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26</b>	<b>22</b>	<b>87</b>	<b>658</b>	<b>8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>26</b>	<b>22</b>	<b>87</b>	<b>658</b>	<b>8</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Первая смена 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			
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	116
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115		1

	Хлеб ржаной	10	1	3	26		
	Печенье	40	3	4	30	167	22
<b>Итого за Завтрак</b>			18	23	116	718	60
<b>Итого за день</b>			18	23	116	718	60

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Первая смена 2023

День: четверг

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			
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		
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38
<b>Итого за Завтрак</b>			24	25	72	607	38	
<b>Итого за день</b>			24	25	72	607	38	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Первая смена 2023

День: пятница

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			
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
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
<b>Итого за Завтрак</b>			22	24	53	598	17	
<b>Итого за день</b>			22	24	53	598	17	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Первая смена 2023

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			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187		0,15
<b>Итого за Завтрак</b>			17	45	84	735	14	
<b>Итого за день</b>			17	45	84	735	14	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Первая смена 2023

День: вторник

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			
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	60		4	2	7	3	54
Итого за Завтрак			26	24	88	660	9	
Итого за день			26	24	88	660	9	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Первая смена 2023

День: среда

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			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47	1	42
Итого за Завтрак			19	27	83	698	2	
Итого за день			19	27	83	698	2	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Первая смена 2023

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			
Завтрак	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
	Йогурт фруктовый	95	5	3	4	63	1	0,06
Итого за Завтрак			28	26	92	628	19	
Итого за день			28	26	92	628	19	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Первая смена 2023

День: пятница

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			
Завтрак	Каша молочная овсянная	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		
	Итого за Завтрак		24	19	79	615	29	
Итого за день		24	19	79	615	29		
Итого за период		222	256	840	6539	229		
Среднее значение за период		22,2	25,6	84	653,9	22,9		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14	35	51				

### Примерное меню на 10 дней для второй смены

Рацион: Вторая смена 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

Неделя: 1

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	

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Вторая смена 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

Неделя: 1

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	

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Вторая смена 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

Неделя: 1

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
	Фрикадельки из кур	90	15	8	7	160	2	200
	Каша перловая рассыпчатая	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			27	16	97	687	22	
Итого за день			27	16	97	687	22	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Вторая смена 2023

День: четверг

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	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	75
	Рыба припущенная	90	23	6	5	255		157
	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			34	19	96	914	54	
Итого за день			34	19	96	914	54	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Вторая смена 2023

День: пятница

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	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	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Вторая смена 2023

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
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		
<b>Итого за Обед</b>		30	34	121	883	17	
<b>Итого за день</b>		30	34	121	883	17	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Вторая смена 2023

День: вторник

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 чечевичный с овощами	250	2	3	5	127	11	78
	Котлеты из говядины	90	14	11	14	209	2	182
	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		
<b>Итого за Обед</b>			28	26	108	907	31	
<b>Итого за день</b>			28	26	108	907	31	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Вторая смена 2023

День: среда

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	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		
<b>Итого за Обед</b>			24	21	95	637	38	
<b>Итого за день</b>			24	21	95	637	38	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Вторая смена 2023

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	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Рыба запеченная	90	17	4	3	123		160
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91

Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38
Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Хлеб ржаной	20	1		7	52		
<b>Итого за Обед</b>		<b>31</b>	<b>18</b>	<b>103</b>	<b>788</b>	<b>38</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>31</b>	<b>18</b>	<b>103</b>	<b>788</b>	<b>38</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Вторая смена 2023

День: пятница

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 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
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
<b>Итого за Обед</b>			<b>34</b>	<b>24</b>	<b>125</b>	<b>879</b>	<b>15</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>34</b>	<b>24</b>	<b>125</b>	<b>879</b>	<b>15</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>295</b>	<b>232</b>	<b>1081</b>	<b>8122</b>	<b>285</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>29,5</b>	<b>23,2</b>	<b>108,1</b>	<b>812,2</b>	<b>28,5</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>16</b>	<b>28</b>	<b>57</b>			