

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор**

**МКОУ «Темиргоевская СОШ»**

**Магомедова Н.М.**

**01.09.2023г.**



**Примерное цикличное 10-ти дневное меню  
для организации питания 1-4 классов в  
МКОУ «Темиргоевская СОШ»  
Кумторкалинский район  
2023-2024 учебный год**

## Примерное меню на 10 дней

Сезон:  
Возрастная  
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак			6	8	29	220	21	172
	Каша молочная пшеничная	200						
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Сыр	20	4	4		71		15
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10			3	26		2
Итого за Завтрак			17	20	72	580	33	
Итого за день			17	20	72	580	33	

Сезон:  
Возрастная  
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак			14	17	7	168		56
	Гуляш из курицы	90						
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Огурцы свежие	40			1	6	2	10
Итого за Завтрак			25	25	69	528	2	
Итого за день			25	25	69	528	2	

Сезон:  
Возрастная  
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак			8	10	40	240	26	168
	Каша молочная ячневая	200						
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Банан	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Печенье	40		8	5	26	22	0,03







Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
Биточки из говядины	90	6	6	5	158	2	7 061
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Помидоры свежие	60	1		2	14	15	1 038
<b>Итого за Завтрак</b>		18	14	68	526	17	
<b>Итого за день</b>		18	14	68	526	17	

Сезон:  
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из птицы	180	15	21	30	214	3	304
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	112	14	20
	<b>Итого за Завтрак</b>		19	26	72	656	30	
<b>Итого за день</b>		19	26	72	656	30		

Сезон:  
Возрастная категория:

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		204
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		22	20	61	560	5	
<b>Итого за день</b>		22	20	61	560	5		

Сезон:  
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсянная	200	6	8	32	230	21	177
	Кофейный напиток	200	10	10	32	180	48	10 020,02
	Сыр	20	4	4		71		15
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
<b>Итого за Завтрак</b>		23	25	89	627	79		
<b>Итого за день</b>		23	25	89	627	79		