

УТВЕРЖДАЮ ДИРЕКТОР
МБОУ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ №30
г. МАХАЧКАЛА



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4
КЛАССОВ ЗАВТРАК
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Возрастная категория -7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МЕНЮ ЗАВТРАК

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	1	3	7	57	1 017
	Каша гречневая молочная вязкая	148	8	10	31	259	13 029
	Кефир	180	5	5	9	97	698
	Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	58	7	4	8	101	6 005,01
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		10	46	1
Кефир	180	5	5	9	97	698	
Итого за Завтрак		666	29	27	84	704	607
Итого за день		666	29	27	84	704	607

Рацион: МЕНЮ ЗАВТРАК

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки	98			10	46	813
	Каша пшеничная молочная вязкая	150	5	4	17	120	13 026
	Сыр (порциями)	11	3	3		37	7
	Какао с молоком	200	4	3		37	7
	Хлеб 30г	25	2		31	164	693
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		12	59	299
	Омлет натуральный	94	15	16	10	46	1
Итого за Завтрак		598	30	26	85	225	187
Итого за день		598	30	26	85	697	

Рацион: МЕНЮ ЗАВТРАК

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	60	1	3	6	57	43
	Рыба (непластованная кусками) отварная	90	9	8	1	4	472
	Рис отварной с овощами	152	2	3	20	113	334
	Чай с лимоном	200			9	39	686
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		10	46	1
	Фрукты свежие	75			7	35	13 059,01
	Печенье	25	2	2		99	470,01
	Итого за Завтрак		647	17	16	83	452
Итого за день		647	17	16	83	452	

Рацион: МЕНЮ ЗАВТРАК

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета мясная запеченная	60	11	12	13	155	13 012,05
	Макаронные изделия отварные	100	3	4	21	134	905
	Салат "Бурячок"	53	1	3	4	43	10
	Чай с сахаром	200	1		16	67	411
	Хлеб 30г	30	2		15	71	299
	Яблоки	50			5	24	813
Итого за Завтрак		493	18	19	74	494	
Итого за день		493	18	19	74	494	

Рацион: МЕНЮ ЗАВТРАК

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов с мясом	170	16	11	40	322	443
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	25	98	394
	Хлеб 30г	25	2		12	59	299
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		10	46	1
	Яблоки	45			4	21	813
Итого за Завтрак		460	20	14	91	546	
Итого за день		460	20	14	91	546	

Рацион: МЕНЮ ЗАВТРАК

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	70	9	7	17	173	252
	Каша гречневая молочная вязкая	148	8	10	31	259	13 029
	Какао с молоком	200	4	3	31	164	693
	Апельсин	65	1		5	28	11 001
	Хлеб 30г	25	2		12	59	299
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		10	46	1
Итого за Завтрак		528	25	20	106	729	
Итого за день		528	25	20	106	729	

Рацион: МЕНЮ ЗАВТРАК

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки	100			10	47	813
	Плов из птицы или кролика 492	157	17	20	31	372	492
	Чай с молоком	200	2	2	17	87	302
	Сыр (порциями)	10	3	3		34	7
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		10	46	1
Итого за Завтрак		507	25	25	78	633	
Итого за день		507	25	25	78	633	

Рацион: МЕНЮ ЗАВТРАК

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат витаминный (2 вариант)	60	1	3	6	55	40
	Рагу из птицы (индейка)	200	15	19	12	249	7 025
	Какао с молоком	200	4	3	31	164	693
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		10	46	1
	Банан	81	1		17	78	509
Итого за Завтрак		586	24	25	88	651	
Итого за день		586	24	25	88	651	

Рацион: МЕНЮ ЗАВТРАК

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец и помидор свежие	60	1		1	11	818
	Фрикадельки из говядины (паровые)	90	15	5	8	134	130
	Каша пшеничная вязкая	150	5	4	22	143	0,2
	Чай с лимоном	200			9	39	686
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		10	46	1
Итого за Завтрак		545	24	9	62	432	
Итого за день		545	24	9	62	432	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты мясные запеченные	80	11	9	3	141	13 042
	Каша пшенная рассыпчатая	100	4	1	24	121	0,03
	Капуста тушеная	50	1	3	3	40	8 007
	Чай с сахаром	200	1		16	67	411
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		10	46	1
	Яблоки	75			7	35	813
Итого за Завтрак		545	20	13	73	497	
Итого за день		545	20	13	73	497	
Итого за период		5 575	232	194	824	5835	
Среднее значение за период			23,2	19,4	82,4	583,5	

Составил _____ Алиева
МадинатУтвердил _____
