

УТВЕРЖДАЮ ДИРЕТОР
МБОУ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ №30
Г. МАХАЧКАЛА



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

Возрастная категория -7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МЕНЮ ОБЕД

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша домашняя	250	2	6	9	95	113
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8	4	34	202	171
	Птица отварная	100	38	33	2	455	288
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	33	139	349
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		10	46	1
	Яблоки	99			10	47	813
Итого за Обед		839	52	46	108	1031	
Итого за день		839	52	46	108	1031	

Рацион: МЕНЮ ОБЕД

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп из овощей с фасолью	200	2	1	7	52	2 010
	Картофельное пюре	150	3	7	15	147	251
	Птица запеченная	90	23	31		369	293
	Чай с сахаром	200	1		16	67	411
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		10	46	1
	Бананы	100	2	1	21	96	809
Итого за Обед		785	34	40	81	836	
Итого за день		785	34	40	81	836	

Рацион: МЕНЮ ОБЕД

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат "Бурячок"	60	1	3	4	49	10
	Суп- "Хинкал"	250	12	5	24	187	351
	Плов из птицы или кролика 291	150	16	21	28	367	291
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	33	139	349
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		10	46	1
	Яблоки	60			6	28	813
Итого за Обед		765	33	32	117	875	
Итого за день		765	33	32	117	875	

Рацион: МЕНЮ ОБЕД

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	60	1		7	35	13 056
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	4	8	11	80	2 001
	Гуляш из мяса отварного	100	19	9	5	138	246
	Каша пшеничная вязкая	150	5	4	22	143	0,2
	Чай с лимоном	200			15	62	686
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		10	46	1
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	0,1
Итого за Обед		805	32	21	82	563	
Итого за день		805	32	21	82	563	

Рацион: МЕНЮ ОБЕД

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной*	510					100,07
	Бананы	100	2	1	21	96	809
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	5	31	185	335
	Гуляш из отварного мяса	90	11	9	4	129	13 012,03
	Чай с сахаром	200	1		16	67	411
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
Итого за Обед		1 070	21	15	82	524	
Итого за день		1 070	21	15	82	524	

Рацион: МЕНЮ ОБЕД

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп рисовый (харчо)	250	2	4	17	117	11 615
	Птица отварная	80	31	26	1	364	288
	Капуста белокачанная тушеная	150	3	5	13	111	13 012,16
	Чай с лимоном	206			16	64	686
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		10	46	1
	Апельсин	60	1		5	26	11 001
Итого за Обед		786	40	35	72	775	
Итого за день		786	40	35	72	775	

Рацион: МЕНЮ ОБЕД

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с маслом растительным	60	1	6	7	84	49,04
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3	3	18	116	209
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	14	8	24	213	590
	Чай с сахаром	200	1		16	67	411
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		10	46	1
	Итого за Обед		750	22	17	85	573
Итого за день		750	22	17	85	573	

Рацион: МЕНЮ ОБЕД

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом	60	1	5	4	62	56
	Суп гороховый с картофелем на говяжьем бульоне	250	11	5	22	174	100,11
	Рис отварной	150	4	4	37	202	304
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11	12	4	108	229
	Чай с сахаром	200	1		16	67	411
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		10	46	1
	Бананы	100	2	1	21	96	809
Итого за Обед		905	33	27	126	814	
Итого за день		905	33	27	126	814	

Рацион: МЕНЮ ОБЕД

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи натуральные свежие-помидор	60	1		2	14	71
	Суп перловый с овощами вегетарианский со сметаной	250	2	4	14	100	192
	Птица отварная	82	31	27	1	373	288
	Картофельное пюре	150	3	7	15	147	251
	Чай с лимоном	200			15	62	686
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		10	46	1
Итого за Обед		782	40	38	67	789	
Итого за день		782	40	38	67	789	

Рацион: МЕНЮ ОБЕД

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурец и помидор свежие	60	1		1	11	818
	Суп крестьянский с крупой	200	10	11	18	215	134
	Ежики мясные под сметанным соусом	72	10	3	7	91	13 012,01
	Макароны отварные запеченные с яйцом	150	9	10	27	234	252,06
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	33	139	349
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		10	46	1
	Итого за Обед		722	34	27	106	783
Итого за день		722	34	27	106	783	
Итого за период		8 209	341	298	926	7563	
Среднее значение за период			34,1	29,8	92,6	756,3	

Составила

Утвердил

