



«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №34»

Магомедов Г.М. Магомедов Г.М.

**Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов,
обучающихся в первую смену г. Махачкала
2022-2023**

Возрастная категория 7-11 лет

Меню для учащихся 1-4 классов на 2022-2023 учебный год

Завтраки						
№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
ДЕНЬ № 1						
Завтрак						
№ 173 Тутильян	Каша молочная пшеничная	200	8	11,06	44,32	312
№432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	12,4	70
№3	Бутерброд с сыром	50	12,5	15,8	26	296
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14
№338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00
ИТОГО:			25,97	29,26	117,58	843,14
ДЕНЬ № 2						
Завтрак						
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№ 342	Рагу из птицы	230	25,50	18,00	16,66	377,50
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5
№407	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ПР	Чурек	35	2,37	0,30	13,86	70,14
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97

	ИТОГО:		32,81	23,66	80,92	694,59
	ДЕНЬ № 3					
	Завтрак					
№133(3)	Суп молочный с изделиями макаронными	200	4,80	4,20	17,20	126,00
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,00	62,00
№209 Тутильян	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8
ПР	Чурек	35	2,37	0,3	13,86	70,14
	ИТОГО:		12,38	9,12	46,34	320,94
	ДЕНЬ № 4					
	Завтрак					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№303	Каша вязкая из крупы гречневой	130	3,97	4,34	17,8	126,1
№54-1 о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
№434	Какао с молоком	200	4	4	16	116
ПР	Чурек	35	2,37	0,30	13,86	70,14
	ИТОГО:		23,89	30,24	55,76	593,32
	ДЕНЬ № 5					
	Завтрак					
№267(1)	Запеканка из творога с соусом сладким	120/30	13,3	9,12	43,1	307,5
№432	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	12,4	70

№ПР	Курага	15	1,50	0,50	21,00	95,00
ПР	Чурек	35	2,37	0,30	13,86	70,14
	ИТОГО:		18,77	11,52	90,36	542,64
	ДЕНЬ № 6					
	Завтрак					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№ 173 Тутильян	Каша молочная геркулесовая	200	8	11,06	44,32	312
№434	Какао с молоком	200	4	4	16	116
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
ПР	Чурек	35	2,37	0,30	13,86	70,14
	ИТОГО:		16,90	19,29	93,18	622,79
	ДЕНЬ № 7					
	Завтрак					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№291	Плов	230	21,90	13,57	35,64	304,57
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
ПР	Чурек	35	2,37	0,30	13,86	70,14
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	ИТОГО:		27,46	17,89	100,51	632,16
	ДЕНЬ № 8					
	Завтрак					

№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№ 248	Макаронны отварные с сыром	100/5/20	10,84	12,70	27,33	267,90
№433	Напиток кофейный на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100
ПР	Чурек	35	2,37	0,30	13,86	70,14
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	ИТОГО:		18,54	20,13	74,99	562,69
	ДЕНЬ № 9					
	Завтрак					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	150	2,89	5,66	20,01	150,15
№407	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
ПР	Чурек	35	2,37	0,30	13,86	70,14
	ИТОГО:		13,70	15,72	84,27	520,94
	ДЕНЬ № 10					
	Завтрак					
№321 Тутильян	Капуста тушеная	150	2,70	15,00	26,50	98,70
№54-6т	Сырники	75	14,7	4,3	12,3	146,8
№432	Кисломолочный продукт	200	1,6	1,6	12,4	70

ПР	Чурек	35	2,37	0,30	13,86	70,14
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
№338 Тутельян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00
	ИТОГО:		24,55	22,03	100,16	549,61
	ИТОГО:		214,97	198,86	844,07	5 882,82

***Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г.**