



«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №34»

*Магомедов* Магомедов Г.М.

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

Возрастная категория 7-11 лет

	обед					
	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
	<b>ДЕНЬ № 1</b>					
	<b>Обед</b>					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№108(2)	Суп крестьянский с крупой	200	1,80	4,20	11,00	90,00
№255	котлеты мясные	100	15,60	11,23	3,52	185,00
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	7,65	40,50	264,00
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
№ПР481	Чурек	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,36</b>	<b>27,40</b>	<b>119,89</b>	<b>866,59</b>
	<b>ДЕНЬ № 2</b>					
	<b>Обед</b>					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№ 95(2)	Щи из свежей капусты	200	2,20	3,60	6,40	66,00
№285	щницель из говядины	70/30	14,30	6,60	9,60	156,00
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	150	2,89	5,66	20,01	150,15
№342	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
№ПР481	Чурек	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,45</b>	<b>20,25</b>	<b>96,75</b>	<b>681,54</b>
	<b>ДЕНЬ № 3</b>					
	<b>Обед</b>					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68

№115(2)	Суп картофельный с бобовыми	200	4,60	3,40	15,60	112,00
№311(2)	Биточки мясные с соусом	70/30	10,20	13,40	10,33	203,75
№353(1)	Каша перловая рассыпчатая	150	8,40	7,65	40,50	264,00
№432	Кисломолочный продукт	200	1,6	1,6	12,4	70
№ПР481	Чурек	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,70</b>	<b>30,28</b>	<b>111,69</b>	<b>844,54</b>
	<b>ДЕНЬ № 4</b>					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№116(2)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60
№304	Плов из птицы	230	21,90	13,57	35,64	304,57
№407	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80
№ПР481	Чурек	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,95</b>	<b>20,07</b>	<b>102,66</b>	<b>678,76</b>
	<b>ДЕНЬ № 5</b>					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
№283	Биточки рыбные школьные с соусом	70/30	8,26	8,05	11,76	152,50
№175	Рагу из овощей	150	2,89	5,66	20,01	150,15
№342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
№ПР481	Чурек	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,65</b>	<b>22,04</b>	<b>101,26</b>	<b>695,04</b>
	<b>ДЕНЬ № 6</b>					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№108(2)	Суп крестьянский с крупой	200	1,80	4,20	11,00	90,00

№246	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
№255	котлеты мясные	100	15,60	11,23	3,52	185,00
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
№338 Тутитльян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00
№ПР481	Чурек	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,98</b>	<b>24,77</b>	<b>126,84</b>	<b>866,04</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>					
	<b>Обед</b>					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
№ 290	Птица тушеная	100	31,01	33,24	21,00	281,30
№353(2)	Крупа пшеничная	150	8,60	6,09	38,64	243,75
№ПР407	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
№ПР481	Чурек	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	<b>ИТОГО:</b>		<b>46,95</b>	<b>47,50</b>	<b>121,45</b>	<b>887,64</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>					
	<b>Обед</b>					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№ 114(2)	Суп картофельный с крупой	200	2,20	1,80	16,40	90,00
№283	котлеты рыбные	70/30	8,26	8,05	11,76	152,50
№353(2)	Каша рисовая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
№342	Компот из св. фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
№ПР481	Чурек	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,12</b>	<b>20,33</b>	<b>127,54</b>	<b>795,64</b>

<b>ДЕНЬ № 9</b>						
	<b>Обед</b>					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№113	Суп-лапша по-домашнему	200	1,56	5,40	6,23	85,30
№311	Биточки мясные с соусом	70/30	10,20	13,40	10,33	203,75
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
№349	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
№ПР481	Чурек	40	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,92</b>	<b>29,21</b>	<b>120,07</b>	<b>860,39</b>
<b>ДЕНЬ № 10</b>						
	<b>Обед</b>					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№155	Суп картофельный с горохом	200	4,39	2,27	13,96	94,60
№342	Рагу из птицы	250	25,50	18,00	16,66	377,50
№407	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
№ПР481	Чурек	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,79</b>	<b>24,50</b>	<b>83,68</b>	<b>751,69</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>295,87</b>	<b>266,35</b>	<b>1111,83</b>	<b>7927,87</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		<b>29,59</b>	<b>26,64</b>	<b>111,18</b>	<b>792,79</b>

\*Сборник рецептур 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., Батуринов 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.