

«Согласовано»

Директору МКУ «Департамент

социального питания

города «Махачкалы»

М.А. М.А.Абдулкадыров

«05» ноября 2024г.



Утверждаю

Руководитель ООО «Рассвет»

И.Х.Мусаев И.Х.Мусаев

«05» ноября 2024 г.



Примерное меню

Питания учащихся младших классов

Общеобразовательных школ

г. Махачкалы на 2024 г.

г. Махачкала

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ОБЕД Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	6	8	33	228
	Чай с сахаром	200			19	72
	Сыр российский порционный	20	4	5		52
	Хлеб пшеничный белый	50	4		25	118
	Кефир 2,5%	100	3	3	5	54
Итого за Завтрак		520	17	16	82	524
Итого за день		520	17	16	82	524
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	5	10	14	100
	Бобовые отварные	150	31	13	69	525
	Курица отварная	90	29	28		375
	Чай с сахаром	200			19	72
	Хлеб пшеничный белый	50	4		25	118
	Яблоки	100			10	47
Итого за Обед		840	69	51	137	1237
Итого за день		840	69	51	137	1237

Рацион: ОБЕД Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	38	260
	Яйца варенные 1 шт.	40	5	5		63
	Какао с молоком	200	4	3	25	143
	Бананы	100	2	1	21	96
	Хлеб пшеничный белый	50	4		25	118
Итого за Завтрак		540	24	17	109	680
Итого за день		540	24	17	109	680
Обед	Суп с бобовыми (чечевицей) на бульоне	250	7	6	22	166
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4	8	34	202
	Курица отварная	90	29	28		375
	Чай с сахаром	200			19	72
	Хлеб пшеничный белый	50	4		25	118
Итого за Обед		740	44	42	100	933
Итого за день		740	44	42	100	933

Рацион: ОБЕД Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	6	8	33	228
	Чай с сахаром	200			19	72
	Сыр российский порционный	20	5	6		73
	Хлеб пшеничный белый	50	4		25	118
	Кефир 2,5%	100	3	3	5	54
	Салат из свеклы	60	1	4	5	59
	Итого за Завтрак		580	19	21	87
Итого за день		580	19	21	87	604
Обед	Суп картофельный с горохом	250	7	8	23	196
	Каша перловая рассыпчатая	150	6	8	27	210

	Курица запеченная	90	24	27		338
	Чай с сахаром	200			19	72
	Хлеб пшеничный белый	50	4		25	118
Итого за Обед		740	41	43	94	934
Итого за день		740	41	43	94	934

Рацион: ОБЕД Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4	6	29	185
	Какао с молоком	200	4	3	25	143
	Хлеб пшеничный белый	50	4		25	118
	Бананы	100	2	1	21	96
	Яйца варенные 1 шт.	40	5	5		63
	Итого за Завтрак		540	19	15	100
Итого за день		540	19	15	100	605
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	5	10	14	100
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	38	260
	Котлета из говядины со сливочным маслом	90/5	16	13	13	227
	Чай с сахаром и лимоном	200			20	79
	Хлеб пшеничный белый	50	4		25	118
	Итого за Обед		745	34	31	110
Итого за день		745	34	31	110	784

Рацион: ОБЕД Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4	8	34	202
	Курица запеченная	90	24	27		338
	Чай с сахаром	200			19	72
	Хлеб пшеничный белый	50	4		25	118
	Яблоки	100			10	47
	Итого за Завтрак		590	32	35	88
Итого за день		590	32	35	88	777
Обед	Суп с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	3	4	13	105
	Макаронные изделия отварные	150	6	6	35	218
	Курица отварная	90	29	28		375
	Салат из моркови с яблоком	60	1	3	6	58
	Чай с сахаром	200			19	72
	Хлеб пшеничный белый	50	4		25	118
	Итого за Обед		800	43	41	98
Итого за день		800	43	41	98	946

Рацион: ОБЕД Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	6	8	33	228
	Чай с сахаром	200			19	72
	Хлеб пшеничный белый	50	4		25	118
	Бананы	100	2	1	21	96
	Салат из свеклы	60	2	5	5	59
	Итого за Завтрак		560	15	15	103

Итого за день	560	15	15	103	573	
Обед	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	4	9	82
	Каша перловая рассыпчатая	150	6	8	27	210
	Курица отварная	90	29	28		375
	Чай с сахаром	200			19	72
	Хлеб пшеничный белый	50	4		25	118
Итого за Обед	740	41	40	80	857	
Итого за день	740	41	40	80	857	

Рацион: ОБЕД

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	150	4	11	26	225
	Какао с молоком	200	4	3	25	143
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	20	3	1	3	37
	Хлеб пшеничный белый	50	4		25	118
	Яблоки	100			10	47
Итого за Завтрак		520	15	15	89	570
Итого за день		520	15	15	89	570

Обед	Суп с бобовыми (горох) на бульоне	250	7	6	22	166
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	38	260
	Курица запеченная	90	24	27		338
	Чай с сахаром	200			19	72
	Хлеб пшеничный белый	50	4		25	118
Итого за Обед		740	44	41	104	954
Итого за день		740	44	41	104	954

Рацион: ОБЕД

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	6	8	33	228
	Чай с сахаром	200			19	72
	Хлеб пшеничный белый	50	4		25	118
	Вафли	50	2	15	31	271
	Яблоки	100			10	47
Итого за Завтрак		550	12	23	118	736
Итого за день		550	12	23	118	736

Обед	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2	6	11	106
	Бобовые отварные	150	31	13	69	525
	Котлета из говядины со сливочным маслом	90/5	16	13	13	227
	Чай с сахаром	200			19	72
	Хлеб пшеничный белый	50	4		25	118
Итого за Обед		745	53	32	137	1048
Итого за день		745	53	32	137	1048

Рацион: ОБЕД

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	38	260
	Курица отварная	90	29	28		375
	Чай с сахаром и лимоном	200			20	79
	Хлеб пшеничный белый	50	4		25	118
	Бананы	100	2	1	21	96

Кефир 2,5%	100	3	3	5	54
Итого за Завтрак	690	47	40	109	982
Итого за день	690	47	40	109	982
Обед					
Суп с бобовыми (чечевицей) на бульоне	250	7	6	22	166
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	38	260
Курица запеченная	90	24	27		338
Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	130
Хлеб пшеничный белый	50	4		25	118
Итого за Обед	740	45	41	117	1012
Итого за день	740	45	41	117	1012

Рацион: ОБЕД

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Каша перловая рассыпчатая	150	6	8	27	210
	Рыба запеченная	90	16	15	4	134
	Чай с сахаром	200			19	72
	Хлеб пшеничный белый	50	4		25	118
	Вафли	50	2	15	31	271
Итого за Завтрак		540	28	38	106	805
Итого за день		540	28	38	106	805
Итого за период		5 630	225	233	991	6856
Обед						
	Суп с бобовыми (горох) на бульоне	250	7	6	22	166
	Макаронные изделия отварные.	150	6	10	34	247
	Рыба запеченная	90	16	15	4	134
	Чай с сахаром и лимоном	200			20	79
	Хлеб пшеничный белый	50	4		25	118
Итого за Обед		740	33	31	105	744
Итого за день		740	33	31	105	744
Итого за период завтрак		5 630	225	233	991	6856
Итого за период обед		7 570	447	393	1082	9449
Среднее значение за период			336	313	1036,5	8152,5

К2-24Ф