



«Утверждаю»:
Директор МБОУ «Лицей №9»
Насрулаева Ш.А.

**Примерное 10-дневное меню
для учащихся 1-4 классов
МБОУ «Лицей №9»**

г. Махачкала на 2024-2025 г.

Возрастная категория 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ****Завтрак****

Неделя: 1

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие помидоры (№71-17)	60	1		2	11	71,17
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом(табл-стр.156)	150	5	5	21	147	156,17
	Омлет натуральный (№210-17)	120	11	18	2	205	210,17
	Чай с лимоном (№377-17)	200			20	77	377,17
	Чурек	40	4	1	26	125	1 035
	Кефир (386-17)	100	3	3	5	54	386,17
	Фрукты свежие яблоки**	100			10	47	338,11
Итого за Завтрак		770	24	27	86	666	
Итого за день		770	24	27	86	666	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: "ОБЕД"

Неделя: 1

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из овощей (43-17)	100	1	6	3	74	43,17
	Каша перловая вязкая (таб. стр 156 -17г)	150	5	5	22	152	156,17
	Борщ с капустой и картофелем (82-17)	250	2	5	12	102	82,17
	Птица тушеная - соус красный (290-17)	80\80	11	13	2	168	290,01
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
	Компот из кураги 348-17	200	1		30	126	348,17
	Итого за Обед		910	25	30	102	779
Итого за день		910	25	30	102	779	

Рацион: ****Завтрак****

Неделя: 1

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом (№182-17)	150	5	6	27	189	182,17
	Сыр (порциями) Брынза (15-17)	20	4	5		52	15,17
	Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком (№219-17)	120	8	13	13	220	219,17
	Чай с сахаром 376-17	200			20	76	376,17
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	46	0,1
	Итого за Завтрак		510	19	25	69	583
Итого за день		510	19	25	69	583	

Рацион: "ОБЕД"

Неделя: 1

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.-ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом (№51-17)	60	1	4	8	74	51,17
	Суп картофельный с бобовыми (горох) (№102-17)	250	6	6	20	155	102,17
	Каша рисовая рассыпчатая (171-17)	150	4	5	34	199	171,17
	Птица отварная (288-17)	100	24	25	1	324	288,17
	Компот из свежих яблок (342-17)	200			11	47	342,17
	Чурек	40	4	1	26	125	1 035
	Итого за Обед	800	39	41	100	924	
Итого за день	800	39	41	100	924		

Рацион: ****Завтрак****

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом(табл-стр.157)	150	4	4	27	162	157,01
	Чай со сгущенным молоком	200	3	3	21	129	413,01
	Чурек	40	4	1	26	125	1 035
	Птица отварная (288-17)	90	21	22	1	291	288,17
	Салат зеленый с огурцами 18-17	100	1	6	1	66	18,17
	Фрукты свежие груши**	100	1		8	38	13 059,06
Итого за Завтрак		680	34	36	84	811	
Итого за день		680	34	36	84	811	

Рацион:
"ОБЕД"

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Каша пшенная (Таб.стр156 -17)	150	5	5	22	152	156,17
	Суп-лапша домашняя (№113-17)	250	2	6	10	100	113,17
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
	Птица отварная (288-17)	100	24	25	1	324	288,17
	Салат из свежих огурцов 20-17	100	1	6		64	20,17
	Компот из сушеных фруктов (№349-17)	200	1		29	118	349,17
	Фрукты свежие груши**	100	1		8	38	13 059,06
	Итого за Обед		950	39	43	103	953
Итого за день		950	39	43	103	953	

Рацион: **Завтрак**

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свеклы с зеленым горошком (53-17)	60	1	2	4	41	53,17
	Картофель отварной (310-17)	150	3	4	25	151	310,17
	Птица запеченная (293-17)	90	21	28		338	293,17
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	46	0,1
	Фрукты свежие бананы**	100	1	1	20	89	338,17
	Какао с молоком (382-17)	200	4	3	25	147	382,17
	Вафли	50	2	15	31	271	13 053
	Итого за Завтрак	670	34	54	114	1083	
	Итого за день	670	34	54	114	1083	

Рацион:
"ОБЕД"

Неделя: 1

День: Четверг

7 (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.-ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови и яблок с яйцом (65-17)	100	3	8	7	108	65,17
	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) (№102-17)	250	7	6	22	166	102,03
	Плов из птицы или кролика 291-17	260	26	33	40	565	291,17
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	46	0,1
	Фрукты свежие бананы**	100	1	1	20	89	338,17
	Компот из изюма 348-17	200			28	116	348,02
	Итого за Обед		930	39	49	126	1090
Итого за день		930	39	49	126	1090	

Рацион: ****Завтрак****

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из овощей (43-17)	100	1	6	3	74	43,17
	Каша перловая вязкая (таб. стр 156 -17г)	150	5	5	22	152	156,17
	Котлеты из говядины (268-17)	90	14	13	14	228	268,17
	Чай с сахаром 376-17	200			20	76	376,17
	Чурек	40	4	1	26	125	1 035
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	46	0,1
Итого за Завтрак		600	26	26	94	701	
Итого за день		600	26	26	94	701	

Рацион:
"ОБЕД"

Неделя: 1

День : Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.-ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.оды		
Обед	Салат из овощей (43-17)	100	1	6	3	74	43,17
	Суп- "Хинкал"	225/25	13	10	24	231	351
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом(табл-стр.156)	150	5	5	21	147	156,17
	Котлеты из говядины (268-17)	90	14	13	14	228	268,17
	Компот из кураги 348-17	200	1		30	126	348,17
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
Итого за Обед		840	39	35	125	963	
Итого за день		840	39	35	125	963	

Рацион: ****Завтрак****

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйца вареные (№209-17)	40	5	5		56	209,17
	Салат витаминный (1 вариант) №49-17	60		4	3	48	49,17
	Макаронные изделия отварные (309-17)	150	6	4	28	182	309,17
	Сыр (порциями) Полутв.(№15-17)	20	5	5		68	15,17
	Чай с молоком (378-17)	200	2	1	17	89	378,17
	Чурек	40	4	1	26	125	1 035
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	46	0,1
Итого за Завтрак		530	24	21	83	614	
Итого за день		530	24	21	83	614	

Рацион: "ОБЕД"

Неделя: 2

День Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат витаминный (1 вариант) №49-17	60		4	3	48	49,17
	Рассольник ленинградский (96-17)	250	2	5	17	125	96,17
	Макароны изделия отварные с маслом (№203-17)	150/5	6	6	35	218	203,17
	Гуляш из отварного говядины (246-17)	100	17	16	4	211	246,17
	Кисель из апельсинов или мандаринов (356)17	200			29	119	356,17
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	46	0,1
Итого за Обед		785	27	32	97	767	
Итого за день		785	27	32	97	767	

Рацион: ****Завтрак****

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие помидоры (№71-17)	60	1		2	11	71,17
	Запеканка из творога (223-17)	120	10	13	21	238	223,17
	Птица отварная (288-17)	100	24	25	1	324	288,17
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	46	0,1
	Чай с сахаром 376-17	200			20	76	376,17
	Чурек	40	4	1	26	125	1 035
	Итого за Завтрак	600	41	40	79	846	
Итого за день	600	41	40	79	846		

Рацион:
"ОБЕД"

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи натуральные свежие помидоры (№71-17)	60	1		2	11	71,17
	Фрукты свежие яблоки**	100			10	47	338,11
	Суп картофельный с крупой (№101-17)	250	3	3	20	124	101,17
	Птица отварная (288-17)	120	29	30	1	388	288,17
	Рис отварной	150	4	4	37	202	304
	Компот из смеси сухофруктов (349-17)	200	1		32	130	349,17
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	46	0,1
	Итого за Обед		900	40	38	111	948
Итого за день		900	40	38	111	948	

Рацион: ****Завтрак****

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный (№210-17)	100	9	15	2	171	210,17
	Каша вязкая из рисовая крупы (174-17)	170	5	9	30	225	174,17
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	46	0,1
	Какао с молоком сгущенным (383-17)	200	3	3	19	119	383,17
	Фрукты свежие груши**	100	1		8	38	13 059,06
	Итого за Завтрак		590	20	28	68	599
Итого за день		590	20	28	68	599	

Рацион:
"ОБЕД"

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат овощной с яблоками (56-17)	80	1		6	30	56,17
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (№102-17)	250	6	6	19	152	102,02
	Рыба (минтай) тушенная в томате с овощами 229-17	100	11	6	5	114	229,17
	Макароны изделия отварные с маслом (№203-17)	150	6	6	34	211	203,17
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	46	0,1
	Компот из свежих яблок (342-17)	200			11	47	342,17
	Фрукты свежие груши**	100	1		8	38	13 059,06
	Итого за Обед	900	27	19	92	638	
Итого за день	900	27	19	92	638		

Рацион: ****Завтрак****

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свеклы с зеленым горошком (53-17)	60	1	2	4	41	53,17
	Гуляш из отварного говядины (246-17)	100	17	16	4	211	246,17
	Каша перловая вязкая (303-17)	150	3	4	22	139	303,17
	Зефир	50			40	163	0,2
	Чурек	40	4	1	26	125	1 035
	Чай с сахаром 376-17	200			20	76	376,17
	Итого за Завтрак		600	25	23	116	755
Итого за день		600	25	23	116	755	

Рацион: "ОБЕД"

Неделя: 2

День: Четверг

40

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком (53-17)	60	1	2	4	41	53,17
	Суп-лапша домашняя (№113-17)	250	2	6	10	100	113,17
	Гуляш из отварного говядины (246-17)	100	17	16	4	211	246,17
	Каша перловая жидкая с маслом (№182-17)	150	5	7	26	192	182,17
	Чурек	40	4	1	26	125	1 035
	Соки овощные, фруктовый и ягодные (№389-17)	200	1		25	110	389,17
	Зефир	30			24	98	0,2
	Итого за Обед	830	30	32	119	877	
Итого за день	830	30	32	119	877		

Рацион: **Завтрак**

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие огурцы (№71-17)	60				7	71,17
	Капуста белокочанная тушеная 139-17	50	1	2	5	44	139,17
	Пюре из бобовых с маслом горох (№199-17)	100	11	4	24	183	199,17
	Птица запеченная (293-17)	90	21	28		338	293,17
	Фрукты свежие апельсины **	100	1		8	43	13 059,03
	Кофейный напиток из цикория с молоком 379-17	200	1	1	4	26	379,17
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	46	0,1
	Печенье	30	2	3	21	119	470,01
	Итого за Завтрак	650	39	39	71	806	
Итого за день	650	39	39	71	806		

Рацион: "ОБЕД"

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи натуральные свежие огурцы (№71-17)	60				7	71,17
	Суп- "Хинкал"	225/25	13	10	24	231	351
	Капуста белокочанная тушеная 139-17	50	1	2	5	44	139,17
	Пюре из бобовых с маслом горох (№199-17)	100	11	4	24	183	199,17
	Птица запеченная (293-17)	90	21	28		338	293,17
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	46	0,1
	Компот из кураги 348-17	200	1		30	126	348,17
	Фрукты свежие апельсины **	100	1		8	43	13 059,03
	Итого за Обед		870	50	45	100	1018
Итого за день		870	50	45	100	1018	
Итого за период		8 715	355	364	1075	8957	
Среднее значение за период			35,5	36,4	107,5	895,7	