

Утверждаю

Директор МБОУ «Лицей №8»



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-Х КЛАССОВ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРВУЮ СМЕНУ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

г.МАХАЧКАЛА

2024-2025 ГГ.

Утверждаю

Директор МБОУ «Лицей №8»

Алиева З.З.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-Х КЛАССОВ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВТОРУЮ СМЕНУ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

г.МАХАЧКАЛА

2024-2025 ГГ.

Примерное меню на 10 дней для первой смены

Рацион: Первая смена 2024-2025 День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон :02.09. - 31.08 (Все)

Неделя 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная пшенная	165	7	4	37	190	21	192-17
	Запеканка творожная	80	8	13	22	186		409-05
	Какао со сгущённым молоком	200	3	3	24	109	2	383
	Зефир	44	0		29	115		
	Чурек	50	5	1	30	143		1035
Итого за завтрак:			23	21	142	743	23	
Итого за день:			23	21	142	743	23	

Рацион: Первая смена 2024-2025 День: ВТОРНИК

Сезон :02.09. - 31.08 (Все)

Неделя 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный	120	8	12	1	147		438
	Плов из курицы	180	21	20	37	392	4	291-17
	Чай с сахаром	200	0	0	14	28		943-05
	Овощи натуральные свежие	40		2	1	5	2	54
	Чурек	50	5	1	30	143		1035
	Печенье	40	3	4	30	167	22	
Итого за завтрак:			37	39	113	882	28	
Итого за день:			37	39	113	882	28	

Рацион: Первая смена 2024-25 День: среда

Сезон :02.09. - 31.08 (Все)

Неделя 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная	150	6	4	35	214	26	679-05
	Фрикадельки из говядины	90	8	12	23	210	0,3	268-2017
	Банан	113	1	1	30	138	10	847-05
	Зефир	38	0	0	29	115		
	Компот с изюмом	200	0	0	33	129		348-15
	Чурек	50	5	1	30	143		1035
	Сыр российский полутвёрдый	20	5	6	1	72		
Итого за завтрак:			35	27	163	1032	38	
Итого за день:			35	27	163	1032	38	

Рацион: Первая смена 2024-25 День: четверг

Сезон :02.09. - 31.08 (Все)

Неделя 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные	150	8	3	22	133		198
	Рыба припущенная	90	23	6	5	255		157
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38
	Компот с изюмом	200	0	0	33	129	3	348-15
	Чурек	50	5	1	30	143		1035
Итого за завтрак:			34	26	106	682	10	
Итого за день:			34	26	106	682	10	

Рацион: Первая смена 2024-25 День: **ПЯТНИЦА** Сезон: 02.09. - 31.08 (Все)

Неделя 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая	150	7	5	36	270	5	679-05
	Гуляш из говядины	36/36	7	7	2	82	2	246
	Салат из капусты с зелёным горошком	60	4	3	7	65	14	131
	Яблоки	86	0		10	44	10	338
	Чай с сахаром	200	0		14	28		943-05
	Чурек	50	5	1	30	143		1035
	Итого за завтрак:			23	16	99	598	31
Итого за день:			23	16	99	598	31	

Рацион: Первая смена 2024-25 День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Сезон :02.09. - 31.08(Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшённая	165	7	4	37	190	2	198-17
	Запеканка творожная	80	41	13	22	186	2	469-05
	Яблоки	100			10	44	10	338
	Какао со сгущённым молоком	200	3	3	24	109	2	383
	Чурек	50	5	1	30	143		1035
Итого за завтрак:			56	21	114	672	16	
Итого за день:			56	21	114	672	16	

Рацион: Первая смена 2024-25 День: **ВТОРНИК**

Сезон :02.09. - 31.08 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов с птицей	150	21	20	37	393	4	291-17
	Салат из капусты с кукурузой	60	1	0	5	25	2	
	Чай с лимоном	200			14	28	4	943-05
	Зефир	44	0		29	115		
	Чурек	50	5	1	30	143		1035
Итого за завтрак:			27	21	115	704	10	
Итого за день:			27	21	115	704	10	

Рацион: Первая смена 2024-25 День: среда Сезон :02.09. - 31.08 (Все)

Неделя 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная	150	7	4	35	213		679-05
	Фрикадельки из говядины	90	8	12	23	210	0,3	268-2017
	Вафли	60	13		31	115	1	
	Компот с изюмом	200	1	0	33	129	3	348-15
	Чурек	50	5	1	30	143		1035
Итого за завтрак:			44	19	134	821	6	
Итого за день:			44	19	134	821	6	

Рацион: Первая смена 2024-25 День: четверг Сезон: 02.09. - 31.08 (Все)

Неделя 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша ячневая	150	3	5	22	147	1	231-06
	Рыба припущенная	90	23	6	5	255		157
	Омлет натуральный	130	8	12	1	147	4	438
	Чай с лимоном	200	0	0	0		8	54-3
	Чурек	50	4	1	30	143		1035
	Банан	114	2	1	30	138	7	847-05
Итого за завтрак:			35	34	88	796	22	
Итого за день:			35	34	88	796	22	

Рацион: Первая смена 2024-25 День: **ПЯТНИЦА**

Сезон: 02.09. - 31.08 (Все)

Неделя 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая	150	8	5	36	270		679-05
	Гуляш из говядины	32/40	7	7	2	82	2	246
	Салат из капусты	60	0	0	4	292	14	54-07
	Яблоки	103	0	0	10	44	10	338
	Чай с сахаром	200	0	0	14	28		943-05
	Чурек	50	5	1	30	143		1035
Итого за завтрак:			20	13	96	615	26	
Итого за день:			20	13	96	615	26	
Итого за период:			334	237	1170	7545	220	
Среднее значение за период			33,4	23,7	117	754,5	22	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,4	3,1	15			

Примерное меню на 10 дней для второй смены

Рацион: вторая смена 2024-25 День: ПОНЕДЕЛЬНИК Сезон: 02.09. - 31.08 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Борщ на мясном бульоне	250	2	5	13	102	19	170-05
	Птица тушённая	90	17	15	5	168	2	301
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	5	36	243		679-05
	Компот из сухофруктов	200	1	0	47	130	1	349-17
	Зефир	44	0		29	115		
	Чурек	50	5	1	30	143		1035
Итого за обед:			32	26	160	901	22	
Итого за день:			32	26	160	901	22	

Рацион: вторая смена 2024-25 День: ВТОРНИК Сезон: 02.09. - 31.08 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп с чечевицей на мясном бульоне	250	5	8	17	148	12	102-17
	Плов с птицей	150	19	19	37	330	4	291-17
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Компот из сухофруктов	200	1	0	47	130	1	349-17
	Чурек	50	5	1	30	143		1035
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за обед:			31	33	146	850	41	
Итого за день:			31	33	146	850	41	

Рацион: Вторая смена 2024-25 День: среда

Сезон: 02.09. - 31.08 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп с фасолью на мясном бульоне	250	5	5	13	140	11	102-17
	Каша перловая	150	3	5	22	147		231-06
	Фрикадельки из говядины	90	15	8	7	160	2	200
	Овощи свежие	50	0	0	1	6	10	54-3
	Чай с лимоном	200	0	0	0		8	54-3
	Чурек	50	5	1	30	143		1035
	Банан	114	2	1	30	138	7	847-05
Итого за обед:			31	27	101	742	38	
Итого за день:			31	27	101	742	38	

Рацион: Вторая смена 2024-25 День: четверг

Сезон: 02.09. - 31.08 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	10	8	16	148	17	102-17
	Каша пшеничная	150	6	4	35	214		679-05
	Рыба запечённая	100	21	5	3	146	0,69	627-2006
	Компот из плодов кураги	200			28	114	4	348-2017
	Чурек	50	4	1	30	143		1035
	Печенье	50	0	0	70	90		
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38
Итого за обед:			41	32	190	986	28	
Итого за день:			41	32	190	986	28	

Рацион: Вторая смена 2024-25 День: ПЯТНИЦА

Сезон: 02.09. - 31.08 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп хинкал на мясном бульоне	250	10	8	20	106		351-02
	Каша гречневая	150	8	5	36	270		679-05
	Гуляш из говядины	32/40	7	7	2	82	2	246
	Чай с сахаром	200	0		14	28		943-05
	Чурек	50	5	1	30	143		1035
	Банан	114	2	1	30	138	7	847-05
Итого за обед:			32	27	132	767	9	
Итого за день:			32	27	132	767	9	

Рацион: Вторая смена 2024-25 День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: 02.09. - 31.08 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп макаронными изделиями на мясном бульоне	с 250	3	3	17	140		103-15
	Каша гречневая	150	8	5	36	270		679-05
	Птица тушённая	40	18	15	5	221	2	301
	Компот из плодов кураги	200			28	114	4	348-2017
	Чурек	50	4	1	30	143		1035
	Яблоки	100			10	47	10	338
Итого за обед:			33	24	126	935	16	
Итого за день:			33	24	126	935	16	

Рацион: Вторая смена 2024-25 День: ВТОРНИК

Сезон: 02.09. - 31.08 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	5	5	17	127	17	78
	Плов с птицей	150	19	19	37	330	4	291-17
	Компот с изюмом	200	0	0	33	129	3	348-15
	Чурек	50	5	1	30	143		1035
	Зефир	44	0		29	115		
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38
Итого за обед:			32	29	152	900	29	
Итого за день:			32	29	152	900	29	

Рацион: Вторая смена 2024-25 День: среда

Сезон: 02.09. - 31.08 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп с фасолью на мясном бульоне	250	5	5	17	85	11	66
	Каша пшеничная	150	7	4	35	213		679-05
	Котлета из говядины	90	8	12	23	210	0,3	268-2017
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Вафли	60	13		31	115	1	
	Хлеб ржаной	20	1	0	7	35	0,01	283
Итого за обед:			49	29	149	907	15	
Итого за день:			49	29	149	907	15	

Рацион: Вторая смена 2024-25 День: четверг

Сезон: 02.09. - 31.08 (Все)

Неделя:2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Борщ на мясном бульоне	250	2	5	12	108	7	170-05
	Каша ячневая	150	3	5	22	147		231-06
	Рыба припущенная	90	23	6	5	255		157
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	196	1	349-17
	Чурек	50	5	1	30	143		1035
	Банан	114	2	1	30	138	7	847-05
Итого за обед:			34	36	125	1016	17	
Итого за день:			34	36	125	1016	17	

Рацион: Вторая смена 2024-25 День: ПЯТНИЦА

Сезон: 02.09. - 31.08 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп хинкал на мясном бульоне	250	10	8	20	106		351-02
	Каша гречневая	150	8	5	36	270		679-05
	Гуляш из говядины	32/40	7	7	2	82		246
	Компот из плодов кураги	200			28	114	4	348-2017
	Хлеб ржаной	20	1	0	7	35	0,01	283
	Яблоки	100			10	47	10	338
Итого за обед:			29	21	126	762	14	
Итого за день:			29	21	126	762	14	
Итого за период:			344	284	1407	8766	229	
Среднее значение за период			34,4	28,4	140,7	876,6	22,9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,9	3,2	16			