



«Утверждаю»

Директор МБОУ «ООШ №23»

Жабраилова С.М.

от 03.09.2024  
каж №3 от 29.08.2024

## Типовая форма 10-дневного меню для учащихся 1-4 классов, обучающихся в 1-ю смену г.Махачкала 2024-2025 г.

Жабраилова

### Завтрак (день 1)

Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	210	7,04	10,42	22,12	193,64	173	
Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376	
Сгущенное молоко	20	0,10	0,00	14,32	57,68	к/к	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>15,56</b>	<b>15,45</b>	<b>79,42</b>	<b>474,20</b>		

### Завтрак (день 2)

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Запеканка творожная с соусом молочным сладким	200	12,45	11,28	35,76	295,06	223/327
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	к/к
Напиток какао на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,20	379
Изюм	100	0,80	5,50	4,30	67,10	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>19,22</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	

**Завтрак (день 3)**

Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт УРы	
Каша молочная из риса с маслом сливочным	210	10,44	13,54	15,33	221,10	175	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
Вафли	30	0,57	1,62	9,62	124,35	к/к	
Компот	200	0,68	0,28	17,98	77,12	8	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,43</b>	<b>16,04</b>	<b>71,91</b>	<b>562,85</b>		

**Завтрак (день 4)**

Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
Каша гречневая с маслом	210	9,52	4,17	35,46	201,70	181	
Хлеб пшеничный	40	4,9	11,55	17,10	193	2017	
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377	
Изюм	100	0,90	0,20	8,10	37,80	338	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,45</b>	<b>15,94</b>	<b>70,91</b>	<b>474,18</b>		

**Завтрак (день 5)**

Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
Рис с курицей	210	12,3	11,58	7,86	203,00	183	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382	
Вафли	30	0,15	0,00	17,48	86,52	к/к	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,71</b>	<b>15,90</b>	<b>79,81</b>	<b>575</b>		

### Завтрак (день 6)

Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт УРЫ
Гречка с курицей	210	12,3	8,8	24,90	195,20	173
Какао	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
Салат из кукурузы и горошка	40	5,10	4,60	0,30	63	209
Изюм	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>25,74</b>	<b>16,67</b>	<b>83,38</b>	<b>553,68</b>	

### Завтрак (день 7)

Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт УРЫ
Рис с фасолью	180	9,09	4,28	32,27	195,60	188
Чай с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
Салат из кукурузы и горошка	40	4,90	11,55	17,10	193	209
Изюм	100	0,90	0,20	8,10	37,80	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,41</b>	<b>19,75</b>	<b>82,96</b>	<b>571,60</b>	

П

### Завтрак (день 8)

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры
	Каша молочная рисовая с маслом	210	10,46	15,3	23,02	265,87	174
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
	Вафли	30	0,15	0	21,48	60,32	к/к
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,48</b>	<b>15,92</b>	<b>83,73</b>	<b>534,35</b>	

ЗЪОИ

Р

**Завтрак (день 9)**

Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт УРЫ	
Каша рисовая с маслом сливочным	210	7,04	10,42	19,12	193,64	173	
Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
Вафли	20	0,38	1,08	6,41	35,27	к/к	
Компот	200	3,6	2,67	29,20	155,20	379	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>19,24</b>	<b>19,20</b>	<b>83,71</b>	<b>578,99</b>		

**Завтрак (день 10)**

Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
Каша молочная гречневая к с маслом сливочным	210	7,21	11,58	7,86	203	183	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382	
Салат из курицы отварной и кукурузы	30	12,3	0	17,48	86,52	к/к	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27,77</b>	<b>15,90</b>	<b>79,81</b>	<b>600,48</b>		