

МБОУ "СОШ № 7" г. Кизилюрт

Утверждено: Директор МБОУ "СОШ №7"

МБОУ Т. М. Салтаджиева

год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

недел я	День недел и	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, гр.	белки	жиры	углеводы	калорий ность	№ рецепту ры	Цена
1	1	завтрак	гор. 1 блюдо	Суп-харчо	200	5,45	6,84	13,91	139	№ 491	21,28
			гарнир	Каша пшеничная с маслом	150	3,28	3,78	17,19	116	№ 477	6,52
			гор	Курица запеченная	50	11,98	15,73	0,45	191	№ 486	20,47
			закуска	Салат витаминный из свежей капусты (2 в).	60	0,97	3,09	4,89	50,83	№ 049	6,35
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	56	№ 376	2,6
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	№ 478	2,8
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	№ п008	1,8
			фрукт	Флоды или ягоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	68	338	21
			<b>итого:</b>		<b>890</b>	<b>28,7</b>	<b>31,24</b>	<b>93,53</b>	<b>770,83</b>		<b>82,82</b>
			гор. 1 блюдо	Суп-харчо	200	5,45	6,84	13,91	139	№ 491	21,28
1	1	обед	гор. 2 блюдо	Каша пшеничная с маслом	150	3,28	3,78	17,19	116	№ 477	6,52
			гарнир	Курица запеченная	50	11,98	15,73	0,45	191	№ 486	20,47
			закуска	Салат витаминный из свежей капусты (2 в).	60	0,97	3,09	4,89	50,83	№ 049	6,35
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	56	№ 376	2,6
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	№ 478	2,8
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	№ п008	1,8
			муч. изделия	Флоды или ягоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	68	338	21
			<b>итого:</b>		<b>890</b>	<b>28,7</b>	<b>31,24</b>	<b>93,53</b>	<b>770,83</b>		<b>82,82</b>
1	1	<b>итого за день:</b>			<b>1780</b>	<b>57,4</b>	<b>62,48</b>	<b>187,06</b>	<b>1541,66</b>		<b>165,64</b>
1	1	завтрак	гор. 1 блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,55	4,02	13,09	99	№ 120	10,69
	2	завтрак	гор. 2 блюдо	Залежанка творожная со стуж. мол.	50	10,43	8,4	18,33	191	№ 479	25
			закуска	Дйпо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	№ 209	14,5



		гор. напиток	Какао с молоком	200	1,5	1,43	20,57	101	№ 397	8,18
		хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	70	6,92	11,25	18,6	158	№ 3	17
		хлеб	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	№ п008	1,8
		<b>итого:</b>		<b>590</b>	<b>28,46</b>	<b>30,06</b>	<b>81,1</b>	<b>664</b>		<b>77,17</b>
1	2	гор. 1 блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,55	4,02	13,09	99	№ 120	10,69
		гор. 2 блюдо	Запеканка творожная со слущ. мол.	50	10,43	8,4	18,33	191	№ 479	25
		закуска	Дйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	№ 209	14,5
		гор. напиток	Какао с молоком	200	1,5	1,43	20,57	101	№ 397	8,18
		хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	70	6,92	11,25	18,6	158	№ 3	17
		хлеб	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	№ п008	1,8
		<b>итого:</b>		<b>590</b>	<b>28,46</b>	<b>30,06</b>	<b>81,1</b>	<b>664</b>		<b>77,17</b>
1	2	<b>итого за день:</b>		<b>1180</b>	<b>56,92</b>	<b>60,12</b>	<b>162,2</b>	<b>1328</b>		<b>154,34</b>
1	3	завтрак	Суп чечевичный	200	10,43	7,73	15,13	172	№ 494	23,86
		гор. блюдо	Котлеты говяжьи	60	12,34	11,94	4,45	175	№ 480	35,28
		гарнир	Каша гречневая	150	3,59	4,99	17,01	127	№ 303	8,06
		закуска	Салат из свеклы с яблоком	50	0,62	1,85	4,65	38	№ 054	5,68
		гор. напиток	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	13,8	57	№ 377	3,6
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	№ 478	2,8
		хлеб	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	№ п008	1,8
		<b>итого:</b>		<b>740</b>	<b>33,45</b>	<b>27,72</b>	<b>83,77</b>	<b>604</b>		<b>81,08</b>
1	3	обед	Суп чечевичный	200	10,43	7,73	15,13	172	№ 494	23,86
		гор. блюдо	Котлеты говяжьи	60	12,34	11,94	4,45	175	№ 480	35,28
		гарнир	Каша гречневая	150	3,59	4,99	17,01	127	№ 303	8,06
		закуска	Салат из свеклы с яблоком	50	0,62	1,85	4,65	38	№ 054	5,68
		гор. напиток	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	13,8	57	№ 377	3,6
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	№ 478	2,8
		хлеб	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	№ п008	1,8
		<b>итого:</b>		<b>740</b>	<b>33,45</b>	<b>27,72</b>	<b>83,77</b>	<b>719</b>		<b>79,28</b>
1	3	<b>итого за день:</b>		<b>1480</b>	<b>66,9</b>	<b>55,44</b>	<b>167,54</b>	<b>1323</b>		<b>160,36</b>
1	4	завтрак	Суп гороховый 1	200	7,18	6,31	11,23	130	№ 099	16,32
		гарнир	Пюре картофельное	150	2,8	4,65	16,91	121	№ 480	16,38
		гор. 2 блюдо	Рыба запеченная с овощным соусом	60	11,11	7,5	3,67	127	№ 303	22,12
		гор. напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,03	0	14,94	60	№ 024	5,35

		хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	№ 377	2,8
		закуска	Салат из моркови с чесноком	50	0,62	1,04	2,96	24	№ 059	3,42
		хлеб	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	№ п008	1,8
		фрукт	Мандарин абхазский	100	0,65	0,25	10,67	42,4	№ п007	1,9
		<b>итого:</b>		<b>840</b>	<b>28,62</b>	<b>20,91</b>	<b>89,11</b>	<b>654,4</b>		<b>87,19</b>
			Суп гороховый 1	200	7,18	6,31	11,23	130	№ 099	16,32
	4 обед	гор. 1 блюдо	Пюре картофельное	150	2,8	4,65	16,91	121	№ 480	16,38
		гирнир	Рыба запеченная с овощным соусом	60	11,11	7,5	3,67	127	№ 303	22,12
		гор. 2 блюдо	Компот из смеси сухофруктов	200	0,03	0	14,94	60	№ 024	5,35
		гор. напиток	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	№ 377	2,8
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	0,62	1,04	2,96	24	№ 059	3,42
		закуска	Салат из моркови с чесноком	30	1,98	0,36	10,23	52	№ п008	1,8
		хлеб	Хлеб ржаной	100	0,65	0,25	10,67	42,4	№ п007	1,9
		фрукт	Мандарин абхазский	<b>840</b>	<b>28,62</b>	<b>20,91</b>	<b>89,11</b>	<b>654,4</b>		<b>87,19</b>
		<b>итого:</b>		<b>1680</b>	<b>57,24</b>	<b>41,82</b>	<b>178,22</b>	<b>1308,8</b>		<b>174,38</b>
	3	<b>итого за день:</b>		200	5,28	6,17	12,69	128	№ 487	15,75
	1	5 завтрак	Суп перловый с мясом	150	11,55	13,86	26,96	279	№ 265	35,48
			Плов из говядины	50	2,22	2,85	8,89	70	№ 067	8,11
			Салат винегрет овощной	30	1,98	0,36	10,23	52	№ п008	1,8
			Хлеб ржаной	200	0,24	0,05	13,8	57	№ 377	3,6
			Чай с лимоном	50	4,25	0,8	18,5	98	№ 478	2,8
			Хлеб пшеничный	120	0,48	0,48	11,76	54	№ 338	16,8
			Фрукты свежие яблоко	<b>800</b>	<b>26</b>	<b>24,57</b>	<b>102,83</b>	<b>738</b>		<b>84,34</b>
		<b>итого:</b>		200	5,28	6,17	12,69	128	№ 487	15,75
	1	5 обед	Суп перловый с мясом	150	11,55	13,86	26,96	279	№ 265	35,48
			Плов из говядины	50	2,22	2,85	8,89	70	№ 067	8,11
			Салат винегрет овощной	30	1,98	0,36	10,23	52	№ п008	1,8
			Хлеб ржаной	200	0,24	0,05	13,8	57	№ 377	3,6
			Чай с лимоном	50	4,25	0,8	18,5	98	№ 478	2,8
			Хлеб пшеничный	120	0,48	0,48	11,76	54	№ 338	16,8
			Фрукты свежие яблоко	<b>800</b>	<b>26</b>	<b>24,57</b>	<b>102,83</b>	<b>738</b>		<b>84,34</b>
		<b>итого:</b>		<b>1600</b>	<b>52</b>	<b>49,14</b>	<b>205,66</b>	<b>1476</b>		<b>168,68</b>
	1	5 <b>итого за день:</b>		200	11,37	7,11	27,76	221	№ 86	13,95
	2	1 завтрак	Суп-лапша домашняя с курницей							

			гор. блюдо	Гуляш из отварной говядины	75	9,33	9,13	3,36	133	№ 246	30,29
			гарнир	Макаронны отварные	150	1,79	1,57	9,7	60	№ 309	3,04
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	56	№ 376	2,6
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	№ 478	2,8
			закуска	Салат из смеси бобовых	60	1,27	2,15	4,25	41	№ 049	9,41
			фрукт	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	68	№ 338	21
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	№ п008	1,8
			<b>итого:</b>		<b>915</b>	<b>30,78</b>	<b>21,76</b>	<b>102,16</b>	<b>729</b>		<b>84,89</b>
			гор. 1 блюдо	Суп-лапша домашняя с курицей	200	11,37	7,11	27,76	221	№ 86	13,95
2	1	обед	гор. блюдо	Гуляш из отварной говядины	75	9,33	9,13	3,36	133	№ 246	30,29
			гарнир	Макаронны отварные	150	1,79	1,57	9,7	60	№ 309	3,04
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	56	№ 376	2,6
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	№ 478	2,8
			закуска	Салат из смеси бобовых	60	1,27	2,15	4,25	41	№ 049	9,41
			фрукт	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	68	№ 338	21
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	№ п008	1,8
			<b>итого за день:</b>		<b>1830</b>	<b>61,56</b>	<b>43,52</b>	<b>204,32</b>	<b>1458</b>		<b>169,78</b>
2	1	завтрак	гор. 1 блюдо	Суп молочный с рисовой крупой	200	2,12	3,57	9,96	81	№ 121	10,69
			гор. 2 блюдо	Запеканка творожная со стущ. мол.	50	10,43	8,4	18,33	191	№ 479	25
			закуска	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	№ 209	14,5
			гор. напиток	Какао с молоком	200	1,5	1,43	20,57	101	№ 397	8,18
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	70	6,92	11,25	18,6	203	№ 003	17
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	№ п008	1,8
			<b>итого:</b>		<b>590</b>	<b>28,03</b>	<b>29,61</b>	<b>77,97</b>	<b>691</b>		<b>77,17</b>
2	2	обед	гор. 1 блюдо	Суп молочный с рисовой крупой	200	2,12	3,57	9,96	81	№ 121	10,69
			гор. 2 блюдо	Запеканка творожная со стущ. мол.	50	10,43	8,4	18,33	191	№ 479	25
			закуска	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	№ 209	14,5
			гор. напиток	Какао с молоком	200	1,5	1,43	20,57	101	№ 397	8,18
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	70	6,92	11,25	18,6	203	№ 003	17
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	№ п008	1,8



2	4	хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	№ 478	2,8
		хлеб	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	№ п008	1,8
		фрукт	Мандарин абхазский	100	0,65	0,25	10,67	42,4	№ п007	19
		<b>итого:</b>		<b>850</b>	<b>30,58</b>	<b>23,74</b>	<b>98,7</b>	<b>726,4</b>		<b>94,67</b>
2	4	<b>итого за день:</b>		<b>1700</b>	<b>61,16</b>	<b>47,48</b>	<b>197,4</b>	<b>1452,8</b>		<b>189,34</b>
2	5	завтрак	Суп-хинкал с мясом с чесночной заправкой	200	14,39	11,08	25,96	261	№ п006	36,44
			Плов с фасолью и овощами	150	4,85	7	31,58	209	№ 265	12,34
			Чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	№ 376	1,98
			Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	0,82	2,75	4,96	48	№ 039	7,23
			Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	№ 478	2,8
			Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	№ п008	1,8
			Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	68	№ 338	21
		<b>итого:</b>		<b>830</b>	<b>26,96</b>	<b>22,61</b>	<b>120,93</b>	<b>796</b>		<b>83,59</b>
2	5	обед	Суп-хинкал с мясом с чесночной заправкой	200	14,39	11,08	25,96	261	№ п006	36,44
			Плов с фасолью и овощами	150	4,85	7	31,58	209	№ 265	12,34
			Чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	№ 376	1,98
			Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	0,82	2,75	4,96	48	№ 039	7,23
			Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	№ 478	2,8
			Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	№ п008	1,8
			Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	68	№ 338	21
		<b>итого:</b>		<b>830</b>	<b>26,96</b>	<b>22,61</b>	<b>120,93</b>	<b>796</b>		<b>83,59</b>
2	5	<b>итого за день:</b>		<b>1660</b>	<b>53,92</b>	<b>45,22</b>	<b>241,86</b>	<b>1592</b>		<b>167,18</b>
			<i>среднее значение за период</i>							

Составил(а): Технолог

П.А. Валиева