

«Утверждено»

Директор МКОУ «Каладжукская СОШ»



Сулейманов Р.Т.

2022 г.

Примерное двухнедельное меню питания детей в возрасте от 7 до 11 лет
МКОУ «Каладжукская СОШ»

с. Каладжук 2022г.

1 день: понедельник

Обед

№ рецептур	Названия блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
	Суп домашний лапша	250	5	7	14	103	
	Макаронь с подливой	150	5	5	26	168	
	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	107	
	Хлеб	50	3	0	13	70	
	Бананы	100	2	1	21	95	

2 день: (вторник)

Обед

№ рецептур ы	Название блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,58	16,33	134,75	
	Макаронь отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
	Гуляш из говядина	50/38	1,04		26,69	107,44	
	Чай сладкий	200	0,2		14,00	28,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Банан	100	1,5	0,5	21,00	95,00	

3 день: (среда)

Обед

№ рецептур №	Название блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
	Борщи	250	3	5	17	150	
	Чуду с творогом	150	21	19	39	336	
	Чай сладкий	200	0	0	21	28	
	Хлеб	50	1	0	7	35	
	Банан	100	2	1	21	95	

4 день: (четверг)

Обед

№ рецептур ы	Названия блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28,	
	Яйцо отварное	1ш	5,1	4,6	0,3	63,00	
	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,26	69,6	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	

5 день: (пятница)

Обед

№ рецептур ы	Названия блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
	Суп домашний пшеница	250	5	7	14	103	
	Гречка с подливой	150	7,46	5,61	20,78	230	
	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44	
	Хлеб	50	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Фрукты (яблоко)	120	0,04	0,04	9,8	47	
	Салат из свеж.капусты	60	1,41	5,08	9,02	87,4	

6 День: (суббота)

Обед

№ рецептур ы1	Название блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
	Суп чечевичный	250	5,49	5,28	16,33	135	
	Пюре (картофельный)	150	3,66	7,08	20,45	137	
	Котлеты	60	7,78	5,68	17,92	114,38	
	Чай	200	0,02		0,14	28	
	Хлеб	50	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Фрукты (яблоко)	120	0,04	0,04	9,8	47	

7 день: (Понедельник)

Обед

№ рецептуры	Названия блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	
	Йогурт отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,00	
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Банан	133	1,5	0,5	21,00	95,00	

8 день: (вторник)

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Суп домашний лапша	250	5,27	6,8	14,25	103,13
	Гречка с подливой	150	3,23	4,5	20,78	139,5
	Компот из кураги	200	0,78		20,02	80,58
	Хлеб	50	0,08	0,3	5,7	34,8
	Булки в тесте	60	5,01	11,92	33,57	172
	Груши	100	0,44	0,34	10,38	47

9 день: (среда)

Обед

№ рецептур	Названия блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества				
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	
	Суп макаронный	250	3	3	17	104	
	Плов рисовый	200	10	3	39	380	
	Чай сладкий	160	2	1	21	95	
	Хлеб	50	1	0	7	35	
	Какао	200	4	4	26	145	

10 день: (четверг)

Обед

№ рецептур	Названия блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	Каша рисовая с изюмом и маслом	200/7	5,92	8,6,	41,7	299,36
	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4
	Сладкий чай	200	0,2		14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,60
	Банан	100	1,5	0,5	21,00	95,00

11 день: (пятница)

Обед

№ рецептур ы	Названия блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
	Суп чечевичный	250					
	Пюре (картофельный)	150	3,6	7,8	20,45	137,15	
	Котлеты	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,00	
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Мандарины	70					

12 день: (суббота)

Обед

№ репентур	Названия блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества				
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	
	Суп домашний лапша	250	5,27	6,8	14,25	103,13	
	Гречка с подливой	150	4,53	9,82	22,25	188,6	
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,00	
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Йогурт	1	2,2	5,00	16,00		