

Школа МБОУ "СОШ аула Карт-Джурт им. У. Алиева"
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: должность директор
 фамилия Биджиев П. К.
 дата 30 8 2024

Неделя	День недели	Прим. пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого	0	0	0	0	0	0	0		
1	1	Обед	закуска		200,00	24,70	28,90	56,30	116,80	54-10с	9,21	
			1 блюдо	суп крестьянский с крутой (перловой)	110,00	17,98	4,34	14,00	166,68	54-23н, 54-3соус	50,76	
			2 блюдо	Выпечка из курицы с соусом красным основным	150,00	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г	14,42	
			гарнир	Каша гречневая рассычатая	200,00	0,20	0,00	6,10	26,80	54-2н	1,83	
			напиток	Чай с сахаром	30,00	2,30	0,30	14,75	70,30	пром	1,95	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20	пром	1,89	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной								
			итого	720	55,38	40,24	137,35	665,48		80,06		
				720	55,38	40,24	137,35	665,48		80,06		
1	1	Итого за день:										
1	2	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого	0	0	0	0	0	0	0		
1	2	Обед	закуска		200,00	4,70	5,70	10,10	110,4	54-2с	12,29	
			1 блюдо	Борщ с капустой со сметаной	90,00	13,18	14,74	3,60	208,80	54-2н	64,63	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	150,00	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г	12,28	
			гарнир	Макаронны отварные	200,00	0,20	0,10	9,90	41,60	54-32н	6,71	
			напиток	Компот из свежих яблок	30,00	2,30	0,30	14,75	70,30	пром	1,95	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20	пром	1,89	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной								
			итого	700	29,68	26,14	81,15	568,7		99,75		
				700	29,68	26,14	81,15	568,7		99,75		
1	2	Итого за день:										
1	3	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									

			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска		209,90	6,70	1,60	16,30	133,10	54-8с	9,57
			1 блюдо	суп гороховый	90,00	12,28	0,65	5,69	141,80	54-11р	23,66
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами(санта)	150,00	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г	17,79
			гарнир	Картофельное пюре	200,00	0,30	0,00	6,40	26,80	54-2гн	1,83
			напиток	чай с сахаром	30,00	2,30	0,30	14,75	70,30	пром	1,95
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20	пром	1,89
			хлеб черн.	Хлеб ржаной							
			итого		700	26,58	17,25	72,85	562,6		56,69
1	3	Итого за день:			700	26,58	17,25	72,85	562,6		56,69
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска		200,00	5,20	2,30	18,50	119,60	54-7с	8,14
			1 блюдо	Суп картофельный с макрелевыми клецками	90,00	13,30	13,95	2,12	188,37	54-1м	55,39
			2 блюдо	Бефстроганов из отварной говядины	150,00	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г	14,2
			гарнир	рис отварной	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1ол	6,03
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	30,00	2,30	0,30	14,75	70,30	пром	1,95
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20	пром	1,89
			хлеб черн.	Хлеб ржаной							
			итого		700	27,1	22,25	101,57	713,92		87,6
1	4	Итого за день:			700	27,1	22,25	101,57	713,92		87,6
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска		200,00	4,70	4,98	10,12	110,36	54-2с	12,29
			1 блюдо	борщ с капустой во сметане	110,00	17,98	4,31	14,00	166,68	54-23м, 54-3оус	50,76
			2 блюдо	Биточек из курицы с соусом красным острым	150,00	6,40	6,50	35,50	225,80	54-12г	11,31
			гарнир	Каша пшенная рассыпчатая	200,00	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн	1,83
			напиток	чай с сахаром	30,00	2,30	0,30	14,75	70,30	пром	1,95
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20	пром	1,89
			хлеб черн.	Хлеб ржаной							

			1 блюдо	Омлет с капустой со сметаной	200,00	4,70	3,70	10,10	116,70	54-11г	12,28
			2 блюдо	Рыба тушеная в сметане с овощами(морковь)	90,00	12,28	6,63	5,60	141,80	54-11г	23,68
			гарнир	Картофельное пюре	130,00	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г	17,70
			напиток	Компот из свежих яблок	200,00	0,20	0,10	9,90	11,60	54-32мл	6,71
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,30	14,75	70,30	пром	1,95
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	10,60	51,20	пром	1,89
			итого		700	24,58	18,45	70,15	554,7		64,29
2	3		Итого за день:		700	24,58	18,45	70,15	554,7		64,29
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	5,20	2,80	18,50	119,60	54-7с	8,14
			2 блюдо	Гуляш из говядины	90,00	15,18	14,71	3,60	208,80	54-2м	64,63
			гарнир	Каша пшенная рассыпчатая	150,00	6,40	6,50	35,50	228,80	54-12г	11,31
			напиток	чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гк	1,83
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,30	14,75	70,30	пром	1,95
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20	пром	1,89
			итого		700	31,28	24,74	88,75	702,5		89,75
2	4		Итого за день:		700	31,28	24,74	88,75	702,5		89,75
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп фасолевый	250,00	6,80	4,60	14,40	125,90	54-9с	8,51
			2 блюдо	Плов с курдюком	200,00	27,30	8,10	33,20	314,60	54-12м	65,8
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн	6,03
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,30	14,75	70,30	пром	1,95
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20	пром	1,89
			итого		710	38,9	13,4	92,15	643		84,18
2	5		Итого за день:		710	38,9	13,4	92,15	643		84,18
			Среднее значение за период:		705	34,888	24,472	95,825	640,796		80