

Школа ГКОУ РД "Бутушская СОШ"

Примерное 10-дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: должность Директор
фамилия Магомедов К. А.
дата 13.01.2025



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп гороховый на к/б	250	5,5	4,2	12,3	151,1
			2 блюдо	Макароны с куриц.	150	6	3,2	19,8	198,2
			гор.напиток	чай сладкий	200	0,4	0,1	13,6	124,4
			хлеб	чурек/сыр	60	5,5	8,1	11,4	157
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
			закуска	салат капустно-морков.	60	0,6	1,2	2,3	45
			итого		820	18,4	17,2	69,2	722,7
1	1	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
1	1	Итого за день:			820	18,4	17,2	69,2	722,7
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Борщ на к/б	250	3,6	2,6	4,1	59,3
			2 блюдо	Плов с мясом	150	5,8	5,3	18,5	206,9
			гор.напиток	чай сладкий	200	0,4	0,1	12,6	115,4
			хлеб	Чурек/масло	70	2,9	6,3	10,6	132,2
			фрукты	яблоко	100	1,5	0,5	9,8	96,2
			сладкое	пряник	25	1,4	1,3	16,1	155,7
			итого		795	15,6	16,1	71,7	765,7
1	2	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
1	2	Итого за день:			795	15,6	16,1	71,7	765,7
1	3	Завтрак	гор.блюдо	суп рисовый на к/б	250	2,5	1,5	6,1	70,9
			2 блюдо	пюре картоф. рыбой	150	9,5	9,7	8	148,8
			гор.напиток	чай сладкий	200	0,4	0,1	13,6	124,4
			хлеб	чурек	60	2,2	4	15,4	163,4
			фрукты						0
			закуска	салат свежий	60	1,4	1,3	14,4	140,4
			напиток слад	сок абрикосовый	120	0,4	0	12	109,6

			итого		840	16,4	16,6	69,5	757,5
1	3	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
1	3	Итого за день:			840	16,4	16,6	69,5	757,5
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп макаронный на к/б	250	3,4	2,7	13,2	143,2
			2 блюдо	Гречка с куриц.	150	6,5	5,2	22,4	248,4
			гор.напиток	чай сладкий	200	0,4	0,1	13,6	124,4
			хлеб	Чурек/масло	70	2,9	6,3	10,6	132,2
			фрукты	яблоко	140	1,5	0,5	9,8	96,2
			закуска	творог/сметана	60	4,1	3,2	1,3	40,9
									0
			итого		870	18,8	18	70,9	785,3
1	4	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
1	4	Итого за день:			870	18,8	18	70,9	785,3
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп гороховый на к/б	250	5,5	4,6	12,3	151,1
			2 блюдо	рис с котлет.	150	6,1	6,1	20,5	233,3
			гор.напиток						
			хлеб	чурек	60	2,2	4	15,4	163,4
			фрукты	груша	100	0,36	0,14	12,13	111,17
				яйцо	42	4,6	3,9	0,41	37,69
			напиток слад	сок абрикосовый	120	0,4	0	12	109,6
			итого		722	19,16	18,74	72,74	806,26
1	5	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
1	5	Итого за день:			722	19,16	18,74	72,74	806,26
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп овощной	200	5,5	3,2	8,4	151,1
			2 блюдо	каша пшенная с сосиск.	150	7,3	9,5	15,9	198,2
			гор.напиток	чай сладкий	200	0,4	0,1	13,6	124,4
			хлеб	чурек	60	2,2	4	15,4	157
			фрукты	груша	100	0,36	0,14	12,13	155,7

			напиток слад	сок абрикосовый	120	0,4	0	12	109,6
									0
			итого		830	16,16	16,94	77,43	896
2	1	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
2	1	Итого за день:			830	16,16	16,94	77,43	896
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Борщ на к/б	250	3	2,6	4,1	151,1
			2 блюдо	Макароны с мясом	150	6,4	4,9	17,4	198,2
			гор.напиток	Чай сладкий/молоко	200	0,4	0,1	14,2	124,4
			хлеб	Чурек/масло	70	3,3	6,6	14,5	157
			фрукты	яблоко	140	1,5	0,5	9,8	155,7
			сладкое	пряник	25	1,4	1,3	16,1	109,6
									0
			итого		835	16	16	76,1	896
2	2	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
2	2	Итого за день:			835	16	16	76,1	896
2	3	Завтрак	гор.блюдо	суп куринный	250	2,5	2,7	9,9	109,9
			2 блюдо	пюре картоф. рыбой	150	12,3	10,8	19	263,4
			гор.напиток						0
			хлеб	чурек	60	2,2	4	15,4	163,4
			фрукты						0
			закуска	салат свежий	60	1,4	1,3	18,5	177,3
			напиток слад	сок абрикосовый	120	0,4	0	12	109,6
			итого		640	18,8	18,8	74,8	823,6
2	3	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
2	3	Итого за день:			640	18,8	18,8	74,8	823,6
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп макаронный на к/б	250	3,4	2,7	13,2	143,2
			2 блюдо	плов с курицей	150	7,5	5,5	22,4	253,6
			гор.напиток	чай сладкий	200	0,4	0,1	13,6	124,4

			хлеб	чурек	60	2,2	4	15,4	163,4
			фрукты	яблоко	130	1,5	0,5	9,8	96,2
			закуска	творог/сметана	60	4,1	3,2	1,3	40,9
									0
			итого		850	19,1	16	75,7	821,7
2	4	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
2	4	Итого за день:			850	19,1	16	75,7	821,7
2	5	Завтрак	гор.блюдо	суп рисовый на к/б	250	2,1	1,8	6,1	151,1
			2 блюдо	Каша гороховая с котлетой	150	9,3	5,7	19,9	198,2
			гор.напиток	чай сладкий	200	0,4	0,1	13,6	124,4
			хлеб	чурек	60	2,2	4	15,4	157
			фрукты	груша	100	0,36	0,3	12,13	155,7
				яйцо	42	4,6	3,9	0,41	109,6
									0
			итого		802	18,96	15,8	67,54	896
2	5	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
2	5	Итого за день:			802	18,96	15,8	67,54	896
		Среднее значение за период:			800,4	17,738	17,018	72,561	817,076