

Утверждаю :



Директор школы:



Сабанчиев Н.А.

Примерное двухнедельное меню

Для детей с 6- ти дневным пребыванием в МКОУ « Бабаюртовская СОШ №1 им.

А.А.Арзулумава». Возраст с 7 до 11 лет.

РД, Бабаюртовский район с. Бабаюрт ул. Ленина №1.

1 ДЕНЬ 1 недели

МЕНЮ	№ рецептуры	Выход в гр.	Набор продуктов	Витамин С	Белки	Жиры	Углеводы	калории
1 Каша манная молочная	88	200	Крупа манная	1	5	6	20	146
			молоко					
			сахар					
			соль					
2 Сливочное масло	0.07	200	Масло сливочное		1	72,5	1,4	662
3 Сладкий чай с лимоном	945	200	сахар		8,9	3,06	26,0	58,0
			чай					
			лимон	3				
4 сыр	42	200	сыр		4,64	5,9	00	72,8
5 Яйцо	5.04	1шт	Яйцо		5	5	0,7	63
6 Хлеб пшеничный	8	46	Хлеб пшеничный		3,07	1,07	20,9	107,2
7 Йогурт фруктовый	6,4	120	Йогурт		5,22	5,76	20,5	106,2

2 ДЕНЬ 1 недели

МЕНЮ	№ рецептуры	Выход в гр.	Набор продуктов	Витамин С	Белки	Жиры	Углеводы	калории
1 Каша рисовая	244	200	рис		3,64	3,98	17,08	119
2 Картофельный суп с кур гр.			картофель					
			лук					
			морковь					
			томат					
			Масло растительно					
3 Сливочное масло	0,07	200	Сливоч.масло		1	72,5	1,4	662
4 Салат оливье	71	8	Картофель отвар		0,98	5,05	3,27	66,21
			Морковь отвар					
			яйцо					
			Горошек консерви					
5 Хлеб пшеничный	8	46	Хлеб пшеничный		3,07	1,07	20,9	107,2
6 йогурт	6,4	120	Йогурт		5,22	5,76	20,5	106,2
7 Сок натуральный	399	200	сок	8	1	0	25	170

3 ДЕНЬ 1 недели

МЕНЮ	№ рецептуры	Выход в гр.	Набор продуктов	Витамины С	Белки	Жиры	Углеводы	калории
1 Борщ с говядиной	110	250	капуста говядина лук морковь томат Масло раст. соль Картофель	19	3	5	8	94
2 Каша пшенная	170	30	пшено		6	6	25	173
3 Помидоры свежие	1038	100	помидоры	25	1	0	4	24
4 Чай сладкий с лимоном	430	200	Чай,сахар,лимон		0,2	0,06	10	42
5 хлеб	8	46	Хлеб пшеничный		4,2	0,55	14,3	90
6 мандарины	368,1	200	мандарин	53	1	0	7	47
7 йогурт	251	12	йогурт		5,22	5,76	20,5	106,2
8 пряник		50	пряник		3,84	3,6	48,5	237,9

4 ДЕНЬ 1недели

МЕНЮ	№ рецептуры	Выход в гр.	Набор продуктов	Витамин С	Белки	Жиры	Углеводы	калории
1 Каша гречневая	4	250	Крупа гречневая		4,41	6,96	46,32	245,1
2 Гуляш из курицы	413	50	Курица отварная Томатная паста Масло растительное Морковь Лук Соль		2,16 0,49	3,24 3,6	5,75 4,1	70 51,45
4 Суп из макарон	140	250	макаронны		3	7	11	158
5 Пряник		50	пряник		3,84	3,06	48,75	237,9
4 Сок натуральный	399	20	сок		0,5	0	12,7	55,0
6 Хлеб пшеничный	8	46	Хлеб пшеничный		3,07	1,07	20,9	107,2
7 Яблоко	118	100	Яблоко		0,4	0,4	9,8	47
8 Салат свекольный	418	10	свекла изюм		1,5	4,5	16,5	108
			Масло растит					
			Сахар песок					

5 ДЕНЬ 1 недели

	МЕНЮ	№ рецептуры	Выход в гр.	Набор продуктов	Витамин С	Белки	Жиры	Углеводы	калории
1	Суп гороховый с говядиной	214	250	картофель горох лук морковь Масло раст соль	6	8	2	23	140
2	Каша пшеничная	176	30	Кр пшеничная Масло слив		7,89	7,5	41	261
3	Компот из кураги	686	200	курага сахар		1,04	0	26,7	107
4	Хлеб пшеничный	8	46	Хлеб пшеничный		3,07	1,07	20,9	107,2
5	яблоко	118	200	яблоко		0,4	0,4	9,8	47
6	печенье		30	печенье		3,84	3,06	48,75	237,9

6 ДЕНЬ 1 недели

[illegible]

2 ДЕНЬ 2 недели

МЕНЮ	№ рецептуры	Выход в гр.	Набор продуктов	Витамин С	Белки	Жиры	Углеводы	калории
1 Суп гороховый с говяжьей	214	250	картофель горох	6	8	2	23	140
			лук					
			морковь					
			Масло раст					
			соль					
2 Каша булгур	176	30	Кр булгур		7,89	7,5	41	261
3 Сок натуральный	399	200	сок		0,5	0	12,7	55
4 бананы	368	200	бананы	10	2	1	21	96
5 салат	10	10	огурцы	5	1	0	3	14
6 Хлеб пшеничный	8	46	Хлеб пшеничный		3,07	1,07	20,9	107,2
7 печенье		30	печенье		2,2	1,45	38,55	166

3 ДЕНЬ 2 недели

[illegible]

4 ДЕНЬ 2недели

МЕНЮ	№ рецептуры	Выход в гр.	Набор продуктов	Витамин С	Белки	Жиры	Углеводы	калории
1 Картофельное пюре	35	250	картофель Масло сливочное	46	5	13	36	282
2 Гуляш из курицы		50	молоко курица Томатная паста Масло раститель лук морковь соль		19,72	17,89	4,76	168,2
3 Суп вермишелевый		250	вермишель	2	3	7	11	171
4 Пряник		50	пряник		3,84	3,06	48,75	237,9
5 кофе		200	кофе					
6 Хлеб пшеничный	8	46	сахар Хлеб пшеничный		3,07	1,07	20,9	107,2
7 Салат из белокочанной капусты	43	60	Капуста белокач Горошек зеленый Масло растит соль	11	1	4	4,1	43
8 банан	368	200	банан		2	1	21	96

5 ДЕНЬ 2 недели

	МЕНЮ	№ рецептуры	Выход в гр.	Набор продуктов	Витамин С	Белки	Жиры	Углеводы	калории
1	Каша гречневая	4	250	Крупа гречневая		8	8	30	149
2	Гуляш из курицы	413	50	Курица отварная		2,16	3,24	5,75	70
				соль					
				томат					
				Масло растит					
				лук					
				морковь					
3	Компот из кураги	348	200	Курага,сахар		0,78	0,05	20,02	88,58
4	салат		10	помидоры	25	1	0	4	24
5	пряник		50	пряник		3,84	3,06	48,75	
6	Хлеб пшеничный	8	46	Хлеб пшеничный		3,07	1,07	20,9	107,2
7	Орех грецкий		20	орех					
8	яблоко	118	200	яблоко		0,4	0,4	9,8	47

6 ДЕНЬ 2 недели

[illegible]