Утверждаю :

Директор школы: Сабанчиев Н.А.

Примерное двухнедельное меню

Для детей с 6- ти дневным пребыванием в МКОУ « Бабаюртовская СОШ №1 им. А.А.Арзулумова». Возраст с 7 до 11 лет.

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

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ. Первый день

Приём пищи.	Раздел	№ рецепт	Блюдо	Выход,г	Витамин С	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	213	яйцо	40(1шт)		63	5	5	0,7
	1 блюдо	88	Каша молочная манная	200	2	146	5	6	20
	2 блюдо	15	сыр	20		71	4	4	
Комплексный обед	гарнир	0,07	Масло сливоч	20		74,3	0,6	7,25	3,94
	сладкое								
	Хлеб белый	1	Хлеб пшеничный	46		77	2	1	14
	фрукты	368	банан	100		96	2	1	21
	напиток	391	Сладкий чай с лимоном	200	3	43	0	0	10
Итого за комплексный обед					5	570,3	18,6	24,24	69,64
Итого за день									

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ. Второй день

	Раздел	№ рецепт	Блюдо	Выход,г	Витамин С	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Приём пищи.	закуска	71	Салат оливье	60		66,21	0,98	5,05	3,27
	1 блюдо	176	Каша пшеничная	200		173	6	6	25
	2 блюдо		Суп картофельный с куриной грудкой	50		70	2,16	3,24	5,75
	гарнир	587	Соус томатный	40		51,45	0,46	3,6	4,1
Комплексный обед	сладкое								
	Хлеб белый	1	Хлеб пшеничный	46		77	2	1	14
	фрукты	368	банан	100	10	41	0,4	0,3	10
	напиток	399	Сок натуральный	200	8	170	1		25
Итого за комплексный обед					18	648,66	27,89	19,19	87,12
Итого за день									

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ. Третий день

Приём пищи.	Раздел	№ рецепт	Блюдо	Выход,г	Витамин С	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска								
	1 блюдо	56,01	Борщ с говядиной	250	19	94	3	5	8
	2 блюдо	177	Рисовая каша	250		300	11,5	22,94	39,33
Комплексный обед	гарнир	587	Соус томатный	0,5		51,45	0,8	3,6	4,1
	сладкое								
	Хлеб белый	1	Хлеб пшеничный	46		77	2	1	14
	фрукты	368	мандарин	300	53	43	1	1	8
	напиток	391	Сладкий чай с лимоном	200	3	43	0	0	10
Итого за комплексный обед Итого за день					75	414,65	12,02	16,12	77,6

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ. Четвёртый день

Приём пищи.	Раздел	№ рецепт	Блюдо	Выход,г	Витамин С	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	148	Салат свекольный	10		108	1,5	4,5	16,5
	1 блюдо	168	Каша гречневая с куриным филе	150		149	8	8	30
	2 блюдо		Суп рисовый	200	6	132	5	7	12
Комплексный обед	гарнир	587	Томатный соус	0,5		51,45	0,49	3,6	4,1
	сладкое								
	Хлеб белый	1	Хлеб пшеничный	46		77	2	1	14
	фрукты	368	банан	100		96	2	1	21
Итого за комплексный обед	напиток	399	Сок натуральный	200	8	170	1		25
Итого за день					10	794	28,5	30,5	110,5

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ. Пятый день

Приём пищи.	Раздел	№ рецепт	Блюдо	Выход,г	Витамин С	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска								
	1 блюдо	213	Суп вермиш с говядиной	250		127,72	2,64	4,73	19,89
	2 блюдо	176	Каша пшеничная	200		173	6	6	25
Комплексный обед	гарнир	587	Томатный соус	0,5		51,45	0,49	3,6	4,1
	сладкое								
	Хлеб белый	1	Хлеб пшеничный	46		77	2	1	14
	фрукты	368	яблоко	100	10	41			10
Итого за комплексный обед	напиток	686	Компот из кураги	200		107,44	1,04	0	26,69
Итого за день					10	510,81	11,39	14,09	95,18

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ. Шестой день

Приём пищи.	Раздел	№ рецепт	Блюдо	Выход,г	Витамин С	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	94	Салат морковный	30		106,2	5,22	5,76	20,5
	1 блюдо	244 2015	Плов с говядиной	250		380,68	11,5	22,94	39,33
	2 блюдо								
Комплексный обед	гарнир								
	сладкое	368	бананы	100		96	2	1	20,5
	Хлеб белый	1	Хлеб пшеничный	46		77	2	1	14
	фрукты	368	яблоко	100	10	41			10
Итого за комплексный обед	напиток	399	Сок натуральный	200	8	170	1		25
Итого за день					18	880,08	24,94	34,46	129,33

Вторая неделя . первый день.

Приём пищи.	Раздел	№ рецепт	Блюдо	Выход,г	Витамин С	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска								
	1 блюдо	177	Рисовая молочная каша	200	28	227	9	11	43
	2 блюдо		сыр	20	14	71	4	4	
Комплексный обед	гарнир	0.07	Масло слив	20		74,3	0,6	7,25	3,94
	сладкое		пряник	50		166,5	2,2	1,45	38,55
	Хлеб белый	1	Хлеб пшеничный	46		77	2	1	14
	фрукты	368	яблоко	100	10	41			10
	напиток	391	Сладкий чай с лимоном	200	3	43	0	0	10
Итого за комплексный обед					55	805,7	23,00	30,46	137,05
Итого за день									

Вторая неделя . второй день.

Приём пищи.	Раздел	№ рецепт	Блюдо	Выход,г	Витамин С	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Комплексный обед	закуска	20	Салат из капусты с зел.гор.	50	11	43	1	4	4
	1 блюдо	214	Суп гороховый с куриной гр	250	6	140	8	2	23
	2 блюдо		Булгур каша	200					
	гарнир								
	сладкое	0.03	печенье	2	22	201	8	5	26
	Хлеб белый	1	Хлеб пшеничный			77	2	1	14
	фрукты	368	банан	100		96	2	1	21
	напиток	399	Сок натуральный	200	8	110	1		25
Итого за комплексный обед					47	640	22	12	113
Итого за день									

Вторая неделя . третий день.

Приём пищи.	Раздел	№ рецепт	Блюдо	Выход,г	Витамин С	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	71	Салат оливье	60		66,21	0,98	5,05	3,27
	1 блюдо	52	Чечевичный суп с курин.груд.	250		140	5	7	12
	2 блюдо	204	Макароны отварные	150		231	5	9	30
Комплексный обед	гарнир	587	Томатный соус	0,5		51,45	0,49	3,6	4,1
	сладкое	368	бананы	200		96	2	1	21
	Хлеб белый	1	Хлеб пшеничный	46		77	2	1	14
	фрукты	368.01	мандарины	100	53	47	1	0	7
Итого за комплексный обед	напиток	391	Сладкий чай с лимоном	200	3	43	0	0	10
Итого за день					62	530,86	14,2	22,41	70,87

Вторая неделя четвёртый день.

Приём пищи.	Раздел	№ рецепт	Блюдо	Выход,г	Витамин С	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Комплексный обед	закуска	94	Салат морковный	30		106,2	5,22	5,76	20,5
	1 блюдо	214	Гороховый суп	250	6	138,24	8	2	23
	2 блюдо	321	Пюре картоф с кур.груд.	150	46	282	5	13	36
	гарнир	587	Томатный соус	50		51,45	0,49	3,6	4,1
	сладкое	0.03	печенье	20		201	8	5	26
	Хлеб белый	1	Хлеб пшеничный	46		77	2	1	14
	фрукты	368	груша	100		41	0,4	0,3	10
	напиток	399	Сок натуральный	200	8	110	1		25
Итого за комплексный обед					54	996,89	34,22	38,72	138
Итого за день									

Вторая неделя пятый день

Приём пищи.	Раздел	№ рецепт	Блюдо	Выход,г	Витамин С	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Комплексный обед	закуска	148	Салат свекольный	10		108	1,5	4,5	16,5
	1 блюдо	204	Гречка отварная	150		149	8	8	30
	2 блюдо		Рыба запечённая	50	3,15	132	7,4	7,1	9,6
	гарнир	587	Томатный соус	50		51,45	0,49	3,6	4,1
	сладкое		пряник	50		166,5	2,2	1,45	38,55
	Хлеб белый	1	Хлеб пшеничный	46		77	2	1	14
	фрукты	368	груша	100	10	0,4	0,4	0,3	10
	напиток	686	Компот из кураги	200		107,44	1,04	0	26,69
Итого за комплексный обед					10	829,6	24,24	26,25	138,14
Итого за день									

Вторая неделя . шестой день

Приём пищи.	Раздел	№ рецепт	Блюдо	Выход,г	Витамин С	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска								
	1 блюдо	168	Каша перловая	150		240	8	10	40
	2 блюдо								
Комплексный обед	гарнир	637	Гуляш из кур.филе	50		138,24	12,1	10	2,4
	сладкое	0.03	печенье	2	22	201	8	5	26
	Хлеб белый	1	Хлеб пшеничный	46		77	2	1	14
	фрукты	368	груша	100	10	0,4	0,4	0,3	10
	напиток	399	Сок натуральный	200	8	110	1		25
Итого за комплексный обед					65	790	31,5	26,3	121,4
Итого за день									