

Утверждаю:

Директор МКОУ «Гляратинская СОШ»



Ш. З. Гусейнов

Гусейнов Ш.З. /

« 30 » _____ 2023 г.

Примерное двухнедельное меню для

учащихся 1-4 классов МКОУ «Гляратинская СОШ»

Гумбетовского района.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Завтрак:

Белки – 16-62гр.

Жиры - 12-40гр.

Углеводы – 48-120гр.

Энерг. ценность 500-900ккал.

№	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
1 день (понедельник)							
1	54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
2	54-2г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,7	157,2
3	54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
4	пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
5	пром.	Конфеты «Ломтишка»	20	1,5	2,5	4,5	75,1
		Итого:	630	20,9	17,1	89,3	583,7
2 день (вторник)							
1	54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	225,9
2	54-25.1к	Каша рисовая молочная	200	5,3	5,4	28,7	184,5
3	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
4	пром.	Хлеб пшеничный	60	3,4	0,4	22,1	105,5
5	пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		Итого:	795	16,3	11	86,3	609,3
3 день (среда)							
1	54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
2	54-4м	Копченая из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,1
3	54-7з	Салат из белогоочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
4	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
5	пром.	Хлеб пшеничный	60	3,4	0,4	22,1	105,5
6	пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
		Итого:	680	24,7	24,8	113,9	776,1
4 день (четверг)							
1	54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	27,5	22,7	29,3	271,1
2	54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	23,2	214,6
3	54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
4	54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
5	пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	22,1	140,6
6	пром.	Конфеты «Птичье молоко»	20	1,5	2,5	4,5	75,1
		Итого:	740	66,1	37,4	93,1	810,3

5 день (пятница)

1	54-8с	Суп гороховый	200	33,4	23	31,3	284
2	54-23к	Каша пшеничная молочная	200	6,9	5,8	32,1	208,3
3	54-9з	Салат из капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6	3,6	73,4
4	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
5	пром.	Хлеб пшеничный	60	3,4	0,4	22,1	105,5
6	пром.	Конфеты «Ломтишка»	20	1,5	2,5	4,5	75,1
		Итого:	725	46,2	37,7	90	773,1

6 день (суббота)

1	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	25,8	13,9	22,4	298
2	54-20к	Каша молочная гречневая	200	7,1	5,8	26	87,3
3	54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
4	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
5	пром.	Хлеб пшеничный	60	3,4	0,4	22,1	105,5
6	пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		Итого:	37,6	20,8	93	592,7	

7 день (понедельник)

1	54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
2	54-2г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,7	157,2
3	54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
4	пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
5	пром.	Конфеты «Ломтишка»	20	1,5	2,5	4,5	75,1
		Итого:	630	20,9	17,1	89,3	583,7

8 день (вторник)

1	54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	225,9
2	54-25.1к	Каша рисовая молочная	200	5,3	5,4	28,7	184,5
3	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
4	пром.	Хлеб пшеничный	60	3,4	0,4	22,1	105,5
5	пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		Итого:	795	16,3	11	86,3	609,3

9 день (среда)

1	54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19	139,4
2	54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,1
3	54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
4	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
5	пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
6	пром.	Банан	150	2,3	0	13,6	143,4
	Итого:		680	24,7	24,8	93	776,1

10 день (четверг)

1	54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	27,5	22,7	29,3	271,1
2	54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	23,2	314,6
3	54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
4	54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
5	пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	22,1	140,6
6	пром.	Конфеты «Птичье молоко»	20	1,5	2,5	4,5	75,1
	Итого:		740	66,1	37,4	93,1	710,3

11 день (пятница)

1	54-8с	Суп гороховый	200	33,4	23	31,3	284
2	54-23к	Каша пшеничная молочная	200	6,9	5,8	32,1	208,3
3	54-9з	Салат из капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6	3,6	73,4
4	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
5	пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
6	пром.	Конфеты «Помпшпка»	20	1,5	2,5	4,5	75,1
	Итого:		725	37,6	20,8	93	592,7

12 день (суббота)

1	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	25,8	13,9	32,5	298
2	54-20к	Каша молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	87,3
3	54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
4	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
5	пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
6	пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого:		855	37,6	20,8	103,8	592,7