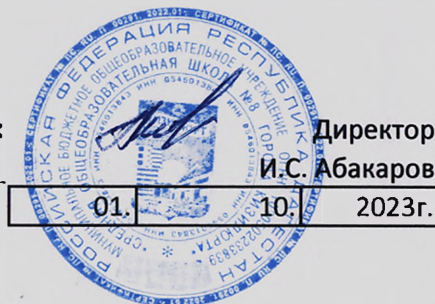


МБОУ "СОШ № 8" г. Кизилюрт

Утверждаю:



Директор  
И.С. Абакаров

01. 10. 2023г.

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория 7-11 лет

неделя	день недели	прием пищи	раздел меню	блюда	вес блюда, гр.	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	завтрак	гор. 1 блюдо	Суп картофельный на к/м бульоне с м/изд.	200	8,38	9,4	10,49	160	№ 200	17,24
			гор. 2 блюдо	Макаронные изделия отварные	130	4,41	4,45	28,56	172	№ 309	5,63
			гарнир	Гуляш из отварной говядины	70	7,6	8,41	3,37	120	№ 246	22,43
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	56	№ 376	2,6
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		2,5
			муч. изделия	Булочка с повидлом обсыпная	60	5,01	1,92	26,91	145		20
			<b>итого:</b>				<b>710</b>	<b>29,84</b>	<b>25,02</b>	<b>101,49</b>	<b>751</b>
1	1	обед	гор. 1 блюдо	Суп картофельный на к/м бульоне с м/изд.	200	8,38	9,4	10,49	160	№ 200	17,24
			гор. 2 блюдо	Макаронные изделия отварные	130	4,41	4,45	28,56	172	№ 309	5,63
			гарнир	Гуляш из отварной говядины	70	7,6	8,41	3,37	120	№ 246	22,43
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	56	№ 376	2,6
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		2,5
			муч. изделия	Булочка с повидлом обсыпная	60	5,01	1,92	26,91	145		20
			<b>итого:</b>				<b>710</b>	<b>29,84</b>	<b>25,02</b>	<b>101,49</b>	<b>751</b>
1	1	<b>итого за день:</b>			<b>1420</b>	<b>59,68</b>	<b>50,04</b>	<b>202,98</b>	<b>1502</b>		<b>140,8</b>
1	2	завтрак	гор. 1 блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,53	2,65	13,07	86	№ 120	8,98
			гор. 2 блюдо	Запеканка творожная со смет. и сгущ. мол.	60	11,45	10,86	19,57	222	№ 237	31,38
			закуска	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	№ 227	12
			гор. напиток	Какао с молоком	200	1,5	1,43	20,57	101	№ 397	7,7
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	68	6,37	7,6	18,56	168	№ 3	12,1
			<b>итого:</b>				<b>568</b>	<b>26,93</b>	<b>27,14</b>	<b>72,05</b>	<b>640</b>

1	2	обед	гор. 1 блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,53	2,65	13,07	86	№ 120	8,98
			гор. 2 блюдо	Запеканка творожная со смет. и сгущ. мол.	60	11,45	10,86	19,57	222	№ 237	31,38
			закуска	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	№ 227	12
			гор. напиток	Какао с молоком	200	1,5	1,43	20,57	101	№ 397	7,7
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	68	6,37	7,6	18,56	168	№ 3	12,1
			<b>итого:</b>		<b>568</b>	<b>26,93</b>	<b>27,14</b>	<b>72,05</b>	<b>640</b>		<b>72,16</b>
1	2	<b>итого за день:</b>			<b>1136</b>	<b>53,86</b>	<b>54,28</b>	<b>144,1</b>	<b>1280</b>		<b>144,32</b>
1	3	завтрак	гор. 1 блюдо	Суп перловый с мясом	200	7,08	7,96	12,67	151	№ 245	16,53
			гор. 2 блюдо	Жаркое по-домашнему из говядины	180	13,17	16,19	18,81	274	№ 259	40,57
			закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	44	0,41	2,06	1,46	26	№ 15	8,57
			гор. напиток	Чай с лимоном	205	0,24	0,005	13,8	57	№ 377	3,62
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		2,5
			<b>итого:</b>		<b>679</b>	<b>25,15</b>	<b>27,015</b>	<b>65,24</b>	<b>606</b>		<b>71,79</b>
1	3	обед	гор.1 блюдо	Суп перловый с мясом	200	7,08	7,96	12,67	151	№ 245	16,53
			гор. 2 блюдо	Жаркое по-домашнему из говядины	180	13,17	16,19	18,81	274	№ 259	40,57
			закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	44	0,41	2,06	1,46	26	№ 15	8,57
			гор. напиток	Чай с лимоном	205	0,24	0,005	13,8	57	№ 377	3,62
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		2,5
			<b>итого:</b>		<b>679</b>	<b>25,15</b>	<b>27,015</b>	<b>65,24</b>	<b>606</b>		<b>71,79</b>
1	3	<b>итого за день:</b>			<b>1358</b>	<b>50,3</b>	<b>54,03</b>	<b>130,48</b>	<b>1212</b>		<b>143,58</b>
1	4	завтрак	гор. 1 блюдо	Суп гороховый 1	200	8,8	6,01	12,76	140	№ 206	27,17
			гор. 2 блюдо	Пюре картофельное	150	2,91	8,3	17,41	156	№ 321	13,04
			гарнир	Рыба запеченная с соусом	60	9,16	6,64	0,98	100	№ 249	16,29
			гор. напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	20,15	81	№ 868	10,8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		2,5
			<b>итого:</b>		<b>660</b>	<b>25,17</b>	<b>21,75</b>	<b>69,8</b>	<b>575</b>		<b>69,8</b>
1	4	обед	гор. 1 блюдо	Суп гороховый 1	200	8,8	6,01	12,76	140	№ 206	27,17
			гор. 2 блюдо	Пюре картофельное	150	2,91	8,3	17,41	156	№ 321	13,04
			гарнир	Рыба запеченная с соусом	60	9,16	6,64	0,98	100	№ 249	16,29
			гор. напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	20,15	81	№ 868	10,8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		2,5
			<b>итого:</b>		<b>660</b>	<b>25,17</b>	<b>21,75</b>	<b>69,8</b>	<b>575</b>		<b>69,8</b>
1	3	<b>итого за день:</b>			<b>1320</b>	<b>50,34</b>	<b>43,5</b>	<b>139,6</b>	<b>1150</b>		<b>139,6</b>

1	5	завтрак	гор. 1 блюдо	Суп с мясными тефтелями	200	6,99	8,57	7,21	134	№ 52	17,68
			гор. 2 блюдо	Плов из говядины	150	9,79	10,39	26,94	240	№ 265	23,48
			закуска	Салат витаминный из свежей капусты (в.1)	50	0,87	2,68	3,56	42	№ 96	5,18
			гор. напиток	Чай с лимоном	205	0,24	0,005	13,8	57	№ 377	3,62
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		2,5
			муч. изделия	Булочка с повидлом обсыпная	60	5,01	1,92	26,91	145		20
			<b>итого:</b>		<b>715</b>	<b>9,5</b>	<b>24,365</b>	<b>96,92</b>	<b>716</b>		<b>72,46</b>
1	5	обед	гор. 1 блюдо	Суп с мясными тефтелями	200	6,99	8,57	7,21	134	№ 52	17,68
			гор. 2 блюдо	Плов из говядины	150	9,79	10,39	26,94	240	№ 265	23,48
			закуска	Салат витаминный из свежей капусты (в.1)	50	0,87	2,68	3,56	42	№ 96	5,18
			гор. напиток	Чай с лимоном	205	0,24	0,005	13,8	57	№ 377	3,62
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		2,5
			муч. изделия	Булочка с повидлом обсыпная	60	5,01	1,92	26,91	145		20
			<b>итого:</b>		<b>715</b>	<b>27,15</b>	<b>24,365</b>	<b>96,92</b>	<b>716</b>		<b>72,46</b>
1	5	<b>итого за день:</b>			<b>1430</b>	<b>36,65</b>	<b>48,73</b>	<b>193,84</b>	<b>1432</b>		<b>144,92</b>
2	1	завтрак	гор. 1 блюдо	Суп-лапша домашняя с курицей	200	12,23	7,92	27,79	231	№ 86	15,95
			гор. 2 блюдо	Каша пшеничная с маслом	150	3,28	3,78	17,19	116	№ 171	6,27
			гарнир	Фрикадельки мясные с овощным соусом	75	9,79	13,91	5,35	186	№ 105	30,29
			гор. напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	20,15	81	№ 868	10,8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		2,5
			закуска	Салат витаминный из свежей капусты (в.2)	50	87	2,68	3,56	42		5,18
			<b>итого:</b>		<b>725</b>	<b>116,6</b>	<b>29,09</b>	<b>92,54</b>	<b>754</b>		<b>70,99</b>
2	1	<b>итого за день:</b>			<b>1450</b>	<b>233,2</b>	<b>58,18</b>	<b>185,08</b>	<b>870</b>		<b>141,98</b>
2	2	завтрак	гор. 1 блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,53	2,65	13,07	92	№ 120	8,98
			гор. 2 блюдо	Запеканка творожная со смет. и гущ. мол.	60	11,45	10,86	19,57	222	№ 237	31,38
			закуска	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	№ 227	12

		гор. напиток	Какао с молоком	200	1,5	1,43	20,57	101	№ 397	7,7	
		хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	68	6,37	7,6	18,56	168	№ 3	12,1	
		<b>итого:</b>		<b>568</b>	<b>26,93</b>	<b>27,14</b>	<b>72,05</b>	<b>646</b>		<b>72,16</b>	
2	2	обед	гор. 1 блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,53	2,65	13,07	92	№ 120	8,98
			гор. 2 блюдо	Запеканка творожная со смет. и сгущ. мол.	60	11,45	10,86	19,57	222	№ 237	31,38
			закуска	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	№ 227	12
			гор. напиток	Какао с молоком	200	1,5	1,43	20,57	101	№ 397	7,7
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	68	6,37	7,6	18,56	168	№ 3	12,1
			<b>итого:</b>		<b>568</b>	<b>26,93</b>	<b>27,14</b>	<b>72,05</b>	<b>646</b>		<b>72,16</b>
2	2	<b>итого за день:</b>		<b>1136</b>	<b>53,86</b>	<b>54,28</b>	<b>144,1</b>	<b>1292</b>		<b>144,32</b>	
2	3	завтрак	гор. 1 блюдо	Суп фасолевый на к/м бульоне с мясом	200	7,51	6,11	19,03	161	№ 39	17,68
			гор. 2 блюдо	Каша вязкая гречневая	150	3,59	4,3	17	121	№ 168	6,97
			закуска	Котлета из говядины	60	9,96	10,11	5,84	154	№ 268	23,25
			гор. напиток	Чай с лимоном	205	0,24	0,005	13,8	57	№ 377	3,62
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		2,5
			муч. изделия	Булочка с повидлом обсыпная	60	5,01	1,92	26,91	145		20
			<b>итого:</b>		<b>725</b>	<b>30,56</b>	<b>23,245</b>	<b>101,08</b>	<b>736</b>		<b>74,02</b>
2	3	обед	гор. 1 блюдо	Суп фасолевый на к/м бульоне с мясом	200	7,51	6,11	19,03	161	№ 39	17,68
			гор. 2 блюдо	Каша вязкая гречневая	150	3,59	4,3	17	121	№ 168	6,97
			закуска	Котлета из говядины	60	9,96	10,11	5,84	154	№ 268	23,25
			гор. напиток	Чай с лимоном	205	0,24	0,005	13,8	57	№ 377	3,62
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		2,5
			муч. изделия	Булочка с повидлом обсыпная	60	5,01	1,92	26,91	145		20
			<b>итого:</b>		<b>725</b>	<b>30,56</b>	<b>23,245</b>	<b>101,08</b>	<b>736</b>		<b>74,02</b>
2	2	<b>итого за день:</b>		<b>1450</b>	<b>61,12</b>	<b>46,49</b>	<b>202,16</b>	<b>1472</b>		<b>148,04</b>	
2	4	завтрак	гор. 1 блюдо	Суп чечевичный на к/м бульоне с мясом	200	9,84	9,81	11,31	173	№ 81	20
			гор. 2 блюдо	Рис отварной	150	2	3,01	19,53	113	№ 304	6,82
			гарнир	Рыба запеченная с соусом	60	9,16	6,64	0,98	100	№ 249	16,29
			закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	44	0,41	2,06	1,46	26	№ 15	8,57
			гор. напиток	Чай с лимоном	205	0,24	0,005	13,8	57	№ 377	3,62
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		2,5
			муч. изделия	Булочка с повидлом обсыпная	60	5,01	1,92	26,91	145		20
			<b>итого:</b>		<b>769</b>	<b>30,91</b>	<b>24,245</b>	<b>92,49</b>	<b>712</b>		<b>77,8</b>