

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

МБОУ СОШ №2 г. КИЗИЛЮРТ



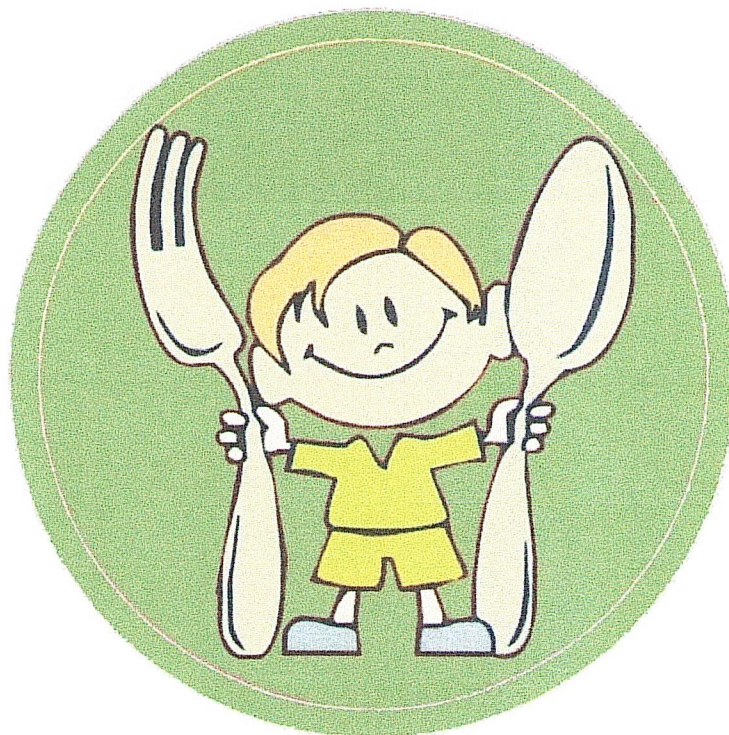
«Утверждаю»

Директор школы:

Таймасханова Л.И.

«05» 09 2022 г.

Основное 2-х недельное меню



Плановое меню двухнедельное



Сезон: **Осенний-летний**
 Категория: **Дети от 7 до 11 лет**
 Диета: **Все**

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость
1 нед. Понедельник		
Завтрак		
Без диет		
К000246 Гуляш из отварной говядины	70	26,07
К000376 Чай с сахаром	200/20	2,34
К000103 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,54
К000478 хлеб пшеничный	40	1,8
К000049 Салат витаминный (2 вариант)	50	4,25
К000309 Макароны изделия отварные 1	120	6,57
п001 печенье шоколадное	100	18
Итого	780	64,57
Итого за день	780	64,57
1 нед. Вторник		
Завтрак		
Без диет		
К000003 Бутерброд с сыром 1	55	10,75
К000209 Яйца вареные	1 шт.	5,88
К000479 запеканка из творога со сметаной и сгущенным молоком	50/20/15	27,11
К000383 Какао с молоком сгущенным	200	8,17
К000120 Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,89
Итого	580	60,8
Итого за день	580	60,8
1 нед. Среда		
Завтрак		
Без диет		
К000376 Чай с сахаром	200/20	2,34
К000478 хлеб пшеничный	40	1,8
К000020 Салат из свежих огурцов	40	3,35
К000303 Каша вязкая гречневая	150	4,17
К000480 котлета из говядины	70	26,08
К000479 Борщ с мясом, картофелем и капустой	200	22,93
Итого	700	60,67
Итого за день	700	60,67
1 нед. Четверг		
Завтрак		
Без диет		
К000478 хлеб пшеничный	40	1,8
К000482 рыба(хек) запеченная с соусом 1	50/10	21,21
К000475 Пюре картофельное	140/10	7,99
К000483 свежие овощи(нарезка)	40	3,8
К000342 Компот из свежих плодов (яблоки)	200	7,83
К000119 Суп гороховый 1	200	18,53
Итого	690	61,16
Итого за день	690	61,16
1 нед. Пятница		
Завтрак		
Без диет		
К000338 Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	12
К000478 хлеб пшеничный	40	1,8
К000049 Салат витаминный (2 вариант)	50	4,25
К000265 Плов из говядины 1	150	17,3
К000484 суп с мясными тефтелями	200	23,19
К000377 Чай с лимоном	200/20/5	3,34
Итого	740	61,88
Итого за день	740	61,88
1 нед. Суббота		

Составил:

Дата: 28.09.2022

Стр: 1

Завтрак		
Без диет		
К000376 Чай с сахаром	200/20	2,34
К000477 каша пшеничная с маслом	150	6,27
К000478 хлеб пшеничный	40	1,8
К000486 курица запеченная	50	14,24
К000039 Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	5,09
К000495 суп фасоловый с мясом	200	26,18
Итого	690	55,92
Итого за день	690	55,92

2 нед. Понедельник

Завтрак		
Без диет		
К000478 хлеб пшеничный	40	1,8
К000303 Каша вязкая гречневая	150	4,17
К000049 Салат витаминный (2 вариант)	50	4,25
К000377 Чай с лимоном	200/20/5	3,34
К000486 курица запеченная	50	14,24
К000487 суп перловый с мясом	200	17,39
п001 печенье шоколадное	100	18
Итого	790	63,19
Итого за день	790	63,19

2 нед. Вторник

Завтрак		
Без диет		
К000003 Бутерброд с сыром 1	55	10,75
К000209 Яйца вареные	1 шт.	5,88
К000479 запеканка из творога со сметаной и сгущенным молоком	50/20/15	27,11
К000383 Какао с молоком сгущенным	200	8,17
К000182 Каша жидкая молочная (овсяная, с маслом)	150	9,28
Итого	530	61,19
Итого за день	530	61,19

2 нед. Среда

Завтрак		
Без диет		
К000125 Картофель отварной	100/5	7,24
К000376 Чай с сахаром	200/20	2,34
К000478 хлеб пшеничный	40	1,8
К000488 Перец фаршированный с мясом и овощным соусом	80/20	33,95
К000489 Суп-лапша домашняя с курицей	200	12,56
Итого	645	57,89
Итого за день	645	57,89

2 нед. Четверг

Завтрак		
Без диет		
К000478 хлеб пшеничный	40	1,8
К000024 Салат из свежих помидоров и огурцов	50	4,04
К000482 рыба(хек) запеченная с соусом 1	50/10	21,21
К000309 Макароны изделия отварные 1	120	6,57
К000491 Суп-харчо	200	25,14
К000342 Компот из свежих плодов (груши)	200	2,43
Итого	670	61,19
Итого за день	670	61,19

2 нед. Пятница

Завтрак		
Без диет		
К000376 Чай с сахаром	200/20	2,34
К000478 хлеб пшеничный	40	1,8
К000243 Сосиски отварные	60	23,52
К000309 Макароны изделия отварные 1	120	6,57
К000479 Борщ с мясом, картофелем и капустой	200	22,93

Составил:

Дата: 28.09.2022

Стр: 2

К000496 кукуруза консервированная	30	5,2
Итого	650	62,36
Итого за день	650	62,36

2 нед. Суббота

Завтрак		
Без диет		
К000071 Огурцы свежие	50	3,9

Меню-раскладка (1 Неделя Понедельник)
Дети от 7 до 11 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Химический состав										
	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
K000246 Гуляш из отварной говядины			70	9,32	9,83	3,23	139	14,55	1,38	0,07	1,04
Говядина 1к	50,0	50,0		9,3	8,0			4,5	1,35	0,08	
Морковь	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4
Лук репчатый	9,0	7,0		0,1		0,64		2,17	0,06		0,7
Мука пшеничная	3,0	3,0		0,31	0,03	2,06		0,54	0,04		
Помидоры свежие	8,0	6,0		0,07	0,01	0,23		0,84	0,05		1,5
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04		0,72			
K000376 Чай с сахаром			200/20	0,19	0,04	18,2	74	4,71	0,77	0	0,04
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
K000103 Суп картофельный с макаронными изделиями			200	1,53	2,92	10,24	73	14,87	0,43	0,01	1,96
Картофель	25,0	20,0		0,4	0,08	3,26		2,0	0,18	0,01	4,0
Макаронные изделия	10,0	10,0		1,04	0,11	6,97		1,9	0,16		
Морковь	8,0	6,0		0,08	0,01	0,43		3,06	0,04		0,3
Лук репчатый	8,0	6,0		0,08		0,55		1,86	0,05		0,6
Соль	2,0	2,0						7,36	0,06		
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04		0,72			
K000478 хлеб пшеничный			40	3,4	0,64	14,8	79	17,2	2	0,04	0
Хлеб пшеничный	40,0	40,0		3,4	0,64	14,8		17,2	2,0	0,04	
K000049 Салат витаминный (2 вариант)			50	0,88	3,05	4,59	49	14,92	0,3	0,04	31,3
Капуста белокочанная свежая	18,0	16,0		0,29	0,02	0,75		7,68	0,1	0,01	7,2
Морковь	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4
Перец сладкий	10,0	9,0		0,12		0,48		0,72	0,05	0,01	22,5
Горошек зеленый консервированный	15,0	12,0		0,37	0,02	0,78		2,4	0,08	0,01	1,2
Сахар	2,0	2,0				2,0		0,04	0,01		
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
K000309 Макароны изделия отварные 1			120	2,97	3,72	19,07	122	9,05	0,45	0,02	0
Макароны изделия	30,0	30,0		3,12	0,33	20,91		5,7	0,48	0,01	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	

Составил:

Дата: 28.09.2022

Стр: 1

Соль	1,0	1,0	100	0	0	0	0	0	0,03	0	0
п001 печенье шоколадное											
Печенье шоколадное	100,0	100,0	780	18,29	20,2	70,13	536	75,29	5,32	0,18	34,34
всего в Завтрак			780	18,29	20,2	70,13	536	75,29	5,32	0,18	34,34
всего в день											

Составил:

Дата: 28.09.2022

Стр: 2

УО Школа Дагестан

Меню-раскладка (1 Неделя Вторник)

Дети от 7 до 11 лет

Диета: **Все**

Наименование блюда и продуктов	Брутто,г		Выход,г	Химический состав					С,мг		
	Брутто,г	Нетто,г		белки,г	жиры,г	углеводы,г	Са,мг	Fe,мг		B2,мг	
Завтрак	Без диет										
K000003 Бутерброд с сыром 1			55	5,68	6,33	13,51	134	108,3	1,74	0,06	0,11
Сыр	10,0	10,0		2,6	2,65			105,00		0,03	0,28
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,99	0,0011	0,01	
Хлеб пшеничный	40,0	40,0		3,4	0,64	14,8		17,2	2,0	0,04	
K000209 Яйца вареные			1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	22	1	0,18	0
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
K000479 запеканка из творога со сметаной и стученым молоком			50 / 20 / 1	10,11	11,58	25,14	245	135,6	0,52	0,16	0,18
Творог	40,0	40,0	5	6,68	3,6	0,8		65,6	0,16	0,11	0,2
Крупа манная	5,0	5,0		0,52	0,05	3,38		1,0	0,05		
Сахар	10,0	10,0		1,27	1,15	9,98		0,2	0,03		
Меланж	10,0	10,0		0,02	2,34	0,03		5,5	0,25	0,04	
Масло сливочное	3,0	3,0		0,26	0,32	1,53		0,66	0,06		
Сухари	20,0	20,0		0,56	4,0	0,64		17,2	0,04	0,02	0,06
Сметана	20,0	20,0		1,44	1,7	11,2		63,4		0,03	0,2
Молоко стученное	20,0	20,0	200	1,8	1,8	19,97	103	56,94	0,29	0,03	0,08
K000383 Какао с молоком стученым				0,48	0,35	0,76		1,1	0,3	0,01	
Какао-порошок	2,0	2,0		1,44	1,7	11,2		63,4		0,03	0,2
Молоко стученное	10,0	10,0		2,84	4,05	14,99		0,2	0,03		
K000120 Суп молочный с макаронными изделиями			200	1,12	1,28	1,88	108	49,16	0,31	0,06	0,21
Молоко	40,0	40,0		0,03	3,12	0,04		48,0	0,02	0,06	0,52
Масло сливочное	4,0	4,0		1,87	0,2	12,55		0,04	0,01		
Сахар	2,0	2,0		1,87	0,2	12,55		3,68	0,03		
Соль	1,0	1,0		1,87	0,2	12,55		3,42	0,29	0,01	
Макаронные изделия	18,0	18,0		1,87	0,2	12,55		3,42	0,29	0,01	
всего в Завтрак			580	25,51	28,36	73,89	653	372,0	3,85	0,49	0,58
всего в день			580	25,51	28,36	73,89	653	372,0	3,85	0,49	0,58

Составил:

Дата: 28.09.2022

Стр: 3

УО Школа Дагестан

Меню-раскладка (1 Неделя Среда)
Дети от 7 до 11 лет

Диета: **Все**

Наименование блюда и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав
--------------------------------	----------	---------	---------	-------------------

Завтрак	белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Без диет								
K000376 Чай с сахаром	200/20	0,19	18,2	74	4,71	0,77	0	0,04
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1
Сахар	20,0		19,96		0,4	0,06		
K000478 хлеб пшеничный	40	0,64	14,8	79	17,2	2	0,04	0
Хлеб пшеничный	40,0	0,64	14,8		17,2	2,0	0,04	
K000020 Салат из свежих огурцов	40	2,04	1,04	24	9,2	0,24	0,02	4
Огурцы свежие	47,0	0,04	1,04		9,2	0,24	0,02	4,0
Масло растительное	2,0	2,0						
K000303 Каша вязкая гречневая	150	3,59	17	121	9,31	1,78	0,06	0
Крупа гречневая	30,0	3,78	18,63		6,0	2,01	0,06	
Масло сливочное	5,0	0,04	0,05		0,9	0,01	0,01	
Соль	1,0				3,68	0,03		
K000480 котлета из говядины	70	11,66	7,21	183	16,68	2,03	0,08	0,47
Говядина 1к	58,0	10,85			5,25	1,58	0,09	
Лук репчатый	14,0	0,16	1,06		3,62	0,09		1,17
Хлеб пшеничный	10,5	0,89	3,89		4,52	0,53	0,01	
Сухари	5,0	0,5	2,97		1,28	0,11		
Масло растительное	3,0	3,5						
Соль	1,0							
K000479 Борщ с мясом, картофелем и капустой	200	6,73	6,6	133	37,51	1,38	0,08	6,73
Говядина 1к	30,0	5,58			2,7	0,81	0,05	
Капуста белокочанная свежая	25,0	0,36	0,94		9,6	0,12	0,01	9,0
Свекла	25,0	0,3	1,82		7,4	0,28	0,01	2,0
Картофель	20,0	0,3	2,45		1,5	0,14	0,01	3,0
Морковь	13,0	0,13	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	9,0	0,11	0,73		2,48	0,06		0,8
Масло сливочное	4,0	0,03	0,04		0,72			
Помидоры свежие	8,0	0,07	0,23		0,84	0,05		1,5
Составил: Дата: 28.09.2022 Стр: 4								
Соль	1,0				3,68	0,03		
Сметана	10,0		0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
всего в Завтрак	700	25,89	64,85	614	94,61	8,2	0,28	11,24
всего в День	700	25,89	64,85	614	94,61	8,2	0,28	11,24

Составил:

Дата: 28.09.2022

Стр: 3

Врач-диетолог _____
 Медицинская сестра диетическая _____

К00038 Плоды или ягоды свежие (яблоки)
 К000342 Компот из свежих плодов (яблоки)
 К000493 Мини пицца
 К000494 Суп чечевичный

Итого	Итого за день	Итого за период
12	100	
7,83	200	
21,43	120	
15,45	200	
60,61	670	
60,61	670	
731,43		