

Школа

МКОУ «Касумкентская СОШ №2»

Утвердил: должность

Директор школы

Двенадцатидневное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Селимов М.М.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

30.08.2024

день

месяц

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1. Обед	1 блюдо	140	Суп с макаронными изделиями	250	14,06	200	12	10	12
	2 блюдо	282	Котлеты из говядины	90	34,21	111	7	7	6
	гарнир	172	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,14	191	7	7	25
	напиток	372	Компот из свежих яблок	150	5,28	50	0	0	12
	закуска	20	Салат из свежей капусты с горошком	60	7,11	70	1	5	5
	хлеб бел.	1	Хлеб пш.	50	3,8	83	2	0	17
2. Обед	1 блюдо	214	Суп гороховый	250	7,21	170	10	5	25
	2 блюдо	282	Котлеты из говядины	90	46,93	133	10	8	7
	гарнир	204	Макаронные изделия с маслом	150	10,02	280	8	10	40
	напиток	372	Компот из свежих яблок	200	5,28	52	0	0	12
	хлеб бел.	1	Хлеб пш.	50	3,8	70	2	0	14
3. Обед	закуска	20	салат из капусты с горошком	60	6,23	75	1	5	5
	1 блюдо	214	Суп гороховый	250	7,21	140	8	2	23
	2 блюдо	283	Курица тушенная	90	31,91	66	3	4	3
	гарнир	321	Пюре из картофеля	150	13,99	309	5	13	36
	напиток	399	Сок фруктовый	100	10,44	110	1	0	25
	хлеб бел.	1	Хлеб пш.	50	3,8	70	2	0	14
4. Обед	1 блюдо	187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	16,75	137	5	9	6
	2 блюдо	304	Плов из птицы	120	39,2	440	16	24	34
	напиток	376	Компот из смеси сухофруктов	200	2,68	44	0	0	10
	закуска	368	мандарины	85	11,48	35	1	0	7
	хлеб бел.	1	Хлеб пш.	50	3,8	70	2	0	14
5. Обед	1 блюдо	214	Суп гороховый	250	7,21	140	8	2	23
	2 блюдо	286	Тефтели мясные	90	34,01	107	6	6	5
	гарнир	204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,02	240	5	9	30
	напиток	399	Сок фруктовый	100	11,6	110	1	0	25
	закуска	20	Салат из капусты с горошком	60	7,11	75	1	5	5
	хлеб бел.	1	Хлеб пш.	50	3,8	70	2	0	14
6. Обед	1 блюдо	140	Суп-хинкал	250	7,31	130	3	7	11
	2 блюдо	56	Гуляш из курицы	90	32,41	260	14	17	7
	гарнир	168	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,09	216	8	8	34
	сладкое	368	Бананы	58	12,18	27	2	1	2

	хлеб бел.	1	Хлеб.пш.	50	3,8	70	2	0	14
	напиток	376	Компот из смеси сухофруктов	160	2,69	44	0	0	10
7. Обед	1 блюдо	2001	Борщ	250	28,44	101	2	4	12
	2 блюдо	292	Курица тушенная с овощами	90	20,55	234	3	11	37
	гарнир	172	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,38	184	6	6	25
	напиток	376	Кисель промышленного производства	150	4,01	101	0	0	24
	хлеб бел.	1	Хлеб пш.	50	3,8	68	2	0	14
	сладкое	368	бананы	50	10,5	91	2	1	21
8. Обед	закуска	20	Салат из свежей капусты с горошком	60	7,11	75	1	5	5
	1 блюдо	214	Суп гороховый	250	7,21	140	8	2	23
	2 блюдо	282	Котлеты из говядины	90	33,36	107	6	6	5
	гарнир	321	Пюре из картофеля	150	18,27	309	5	13	36
	сладкое	372	Компот из свежих яблок	150	4,08	52	0	0	12
	хлеб бел.	1	Хлеб пш.	50	3,8	70	2	0	14
9. Обед	1 блюдо	52	Суп рисовый	250	17,48	120	5	7	12
	2 блюдо	56	Гуляш из курицы	120	34,47	280	16	18	8
	напиток	376	Компот из сухофруктов	200	2,68	44	0	0	10
	хлеб бел.	1	хлеб пш.	50	3,8	51	0	0	14
	гарнир	168	каша гречневая рассыпчатая	150	15,09	216	8	8	34
10. Обед	закуска	20	Салат из капусты с горошком	60	7,11	75	1	5	5
	1 блюдо	214	Суп гороховый	250	7,21	140	8	2	23
	2 блюдо	120	Курица отварная	90	39,22	255	20	15	9
	гарнир	168	Рис отварной	150	13,43	198	7	7	32
	сладкое	376	Компот из сухофруктов	150	2,68	44	0	0	10
	хлеб бел.	1	Хлеб.пш.	50	3,8	70	2	0	14
11. Обед	1 блюдо	214	Суп гороховый	250	7,21	140	8	2	23
	2 блюдо	286	Тефтели мясные	90	34,01	107	6	6	5
	гарнир	204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,02	240	5	9	30
	напиток	399	Сок фруктовый	100	11,6	110	1	0	25
	закуска	20	Салат из капусты с горошком	60	7,11	75	1	5	5
	хлеб бел.	1	Хлеб пш.	50	3,8	70	2	0	14
12. Обед	1 блюдо	140	Суп-хинкал	250	7,31	130	3	7	11
	2 блюдо	56	Гуляш из курицы	90	32,41	260	14	17	7
	гарнир	168	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,09	216	8	8	34
	сладкое	368	Бананы	58	12,18	27	2	1	2
	хлеб бел.	1	Хлеб.пш.	50	3,8	70	2	0	14
	напиток	376	Компот из смеси сухофруктов	160	2,69	44	0	0	10