

Утверждаю:

Директор МКОУ «БСОШ №3 им.З.А.Мартункаева»

С.К. Мурзаева

«09» января 2023г

Примерное двухнедельное меню
12 дневным пребыванием для МКОУ «БСОШ №3 им.З.А.Мартункаева»
с.Бабаюрт, Бабаюртовского района.

2023г

Двухнедельное цикличное меню горячего сбалансированного питания для обучающихся

1-4 классов, осваивавшиеся программы начального общего образования.

Сезон: _____

Возрастная категория: _____

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Витамин	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Комплексный обед	закуска	20	Салат из капусты с горошком.	60	14	52	1	5	5
	1 блюдо	140	Суп с макаронами изделиями.	250		168	14	17	7
	2 блюдо	172	Каша пшеничная рассыпчатая.	150		220	6	6	25
	гарнир								
	сладкое		Пряники.	50					
	хлеб бел.	3	Бутерброд с маслом.	30		99	2	3	12
	хлеб черн.								12
	фрукты	368	Яблоки.	100	10	41	0	0	10
	напиток	397	Какао с молоком.	200	2	123	4	5	18
Итого за комплексный обед:					26	703	27	36	89
Итого за день:					26	703	27	36	89

Сезон: _____

Возрастная категория: _____

Прием пищи	Раздел закуска	№ рец. 10	Блюдо Огурцы	Выход, г 40	Витамин 2	Калорийность 6	Белки 0	Жиры 0	Углеводы 1
Комплексный обед	1 блюдо	52	Суп рисовый.	250	6	140	5	7	12
	2 блюдо	168	Гречневая каша.	150		166	8	8	34
	гарнир	56	Гуляш из курицы.	200		373	32	38	16
	сладкое								
	хлеб бел.	1	Хлеб	30		80	2	0	14
	хлеб черн.								
	фрукты	368	Яблоки или мандарины.	100	10	41	0	0	10
	напиток	391	Чай с сахаром.	200	3	43	0	0	10
	Итого за комплексный обед:					21	849	47	53
Итого за день:					21	849	47	53	97

Сезон: _____

Возрастная категория: _____

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Витамин	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Комплексный обед	закуска	10	Огурцы	40	2	6	0	0	1
	1 блюдо	214	Суп гороховый.	250	6	140	8	2	23
	2 блюдо	204	Макароны изделия отварные с маслом.	150		190	5	9	30
	гарнир	277	Гуляш из говядины.	90		162	8	8	34
	сладкое								
	хлеб бел.	1	Хлеб	30		80	2	0	14
	хлеб черн.								
	фрукты	368	Яблоки	100	10	41	0	0	10
	напиток	399	Сок натуральный	200	8	110	1	0	25
	Итого за комплексный обед:					26	729	24	19
Итого за день:					26	729	24	19	137

Сезон: _____

Возрастная категория: _____

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Витамин	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Комплексный обед	закуска	33	Салат из свеклы.	60	5	56	3	4	6
	1 блюдо	56	Борщ.	250	19	110	2	4	12
	2 блюдо	168	Каша гречневая рассыпчатая.	150		166	8	8	34
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.	1	Хлеб	30		80	2	0	14
	хлеб черн.								
	фрукты	368	Банан	100	10	96	2	1	21
	напиток	391	Чай с сахаром.	200	3	43	0	0	10
	Итого за комплексный обед:					37	551	17	17
Итого за день:					37	551	17	17	97

Сезон: _____

Возрастная категория: _____

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Витамин	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Комплексный обед	закуска	20	Салат из капусты белокочанной с кукурузой.	60	14	52	1	5	5
	1 блюдо								
	2 блюдо	88	Каша молочная манная.	200	2	195	6	8	26
	гарнир	213	Яйцо.	40		63	5	5	0
	сладкое		Йогурт.	120					
	хлеб бел.	1	Хлеб.	30		80	2	0	14
	хлеб черн.								
	фрукты								
	напиток	391	Чай с сахаром.	200	3	43	0	0	10
Итого за комплексный обед:					19	433	14	18	55
Итого за день:					19	433	14	18	55

Сезон: _____

Возрастная категория: _____

Прием пищи	Раздел закуска	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Витамин	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Комплексный обед	1 блюдо	52	Суп рисовый.	250	6	140	5	7	12
	2 блюдо	321	Пюре картофель.	150	46	182	5	13	36
	гарнир	56	Гуляш из курицы.	200		373	32	38	16
	сладкое								
	хлеб бел.	1	Хлеб	30		80	2	0	14
	хлеб черн.								
	фрукты	368	Банан	100	10	96	2	1	21
	напиток	397	Какао с молоком.	200	2	123	4	5	18
	Итого за комплексный обед:					64	994	50	64
Итого за день:					64	994	50	64	117

Сезон: _____

Возрастная категория: _____

Прием пищи	Раздел закуска	№ рец. 1038	Блюдо	Выход, г	Витамин	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Комплексный обед			Помидоры свежие.	60	15	14	1	0	2
	1 блюдо	39	Суп фасолевый с овощами.	250	11	135	2	3	5
	2 блюдо	59	Плов с говядиной.	180		377	2	4	19
	гарнир								
	сладкое		Зефир	50		79	7	0	20
	хлеб бел.	1	Хлеб	30		80	2	0	14
	хлеб черн.								
	фрукты								
	напиток	397	Какао с молоком.	200	2	123	4	5	18
Итого за комплексный обед:					28	808	18	12	78
Итого за день:					28	808	18	12	78

Сезон: _____

Возрастная категория: _____

Прием пищи	Раздел закуска	№ рец. 15	Блюдо Сыр.	Выход, г 20	Витамин	Калорийность 71	Белки 4	Жиры 4	Углеводы 0
Комплексный обед	1 блюдо	56	Борщ.	250	19	110	2	4	12
	2 блюдо	304	Плов из птицы.	200	4	238	16	24	34
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.	1	Хлеб	30		80	2	0	14
	хлеб черн.								
	фрукты	368	Банан	100	10	96	2	1	21
	напиток	376	Кисель промышленного производства.	200	0	103	0	0	24
	Итого за комплексный обед:					33	698	26	33
Итого за день:					33	698	26	33	105

Сезон: _____

Возрастная категория: _____

Прием пищи	Раздел закуска	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Витамин	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Комплексный обед	1 блюдо	214	Суп гороховый.	250	6	140	8	2	23
	2 блюдо	204	Макароны изделия отварные с маслом.	150		190	5	9	30
	гарнир	277	Гуляш из говядины.	90		162	8	8	34
	сладкое	03	Печенье	40	22	201	8	5	26
	хлеб бел.	1	Хлеб	30		80	2	0	14
	хлеб черн.								
	фрукты								21
	напиток	102	Кофейный напиток.	200	48	160	10	10	32
	Итого за комплексный обед:					76	933	41	34
Итого за день:					76	933	41	34	180

Сезон: _____

Возрастная категория: _____

Прием пищи	Раздел закуска	№ рец. 15	Блюдо Сыр.	Выход, г 20	Витамин	Калорийность 71	Белки 4	Жиры 4	Углеводы 0
Комплексный обед	1 блюдо	140	Суп с макаронными изделиями.	250	2	160	3	7	11
	2 блюдо	177	Каша молочная рисовая.	200	28	227	9	11	43
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.	3	Бутерброд с маслом.	30		99	2	3	12
	хлеб черн.								
	фрукты	368	Яблоки	100	10	41	0	0	10
	напиток	391	Чай с сахаром.	200	3	43	0	0	10
	Итого за комплексный обед:					43	641	18	25
Итого за день:					43	641	18	25	86

Сезон: _____

Возрастная категория: _____

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Витамин	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Комплексный обед	закуска	20	Салат из капусты белокочанной с кукурузой.	60	14	52	1	5	5
	1 блюдо								
	2 блюдо	88	Каша молочная манная.	200	2	195	6	8	26
	гарнир	213	Яйцо.	40		63	5	5	0
	сладкое		Йогурт.	120					
	хлеб бел.	1	Хлеб.	30		80	2	0	14
	хлеб черн.								
	фрукты								
	напиток	391	Чай с сахаром.	200	3	43	0	0	10
Итого за комплексный обед:					19	433	14	18	55
Итого за день:					19	433	14	18	55

Сезон: _____

Возрастная категория: _____

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Витамин	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Комплексный обед	закуска	10	Огурцы	40	2	6	0	0	1
	1 блюдо	52	Суп рисовый.	250	6	140	5	7	12
	2 блюдо	204	Макароны изделия отварные с маслом.	150		190	5	9	30
	гарнир	56	Гуляш из курицы.	200		373	32	38	16
	сладкое								
	хлеб бел.	3	Бутерброд с маслом.	30		99	2	3	12
	хлеб черн.								
	фрукты								
	напиток	376	Компот из сухофруктов.	200		82	0	0	10
	Итого за комплексный обед:					8	890	44	57
Итого за день:					8	890	44	57	81