

Согласовано
Директор
ГКОУ РД «Курминская СШИ»



Ахмедова П.А.

***Примерное двухнедельное меню
в ГКОУ РД «Курминская СШИ»***

	Итого		<u>77,55</u>	<u>52,56</u>	<u>238,81</u>	<u>1930,74</u>	<u>0,648</u>	<u>17,69</u>		<u>54,782</u>		<u>9,532</u>
				III-день								
	I Завтрак											
596,1	Рыба жаренная	100	4,36	5,87	6,15	109,51	0,074	6,733		8,821		0,553
174	Картофельное пюре	200	3,18	6,46	18,28	165,98	0,122	17,75		46,63		1,036
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9						
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42						
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
	II Завтрак											
458	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44						
509	Печенье	50										
	Обед											
629	Суп-лапша домашняя	300	14,19	10,59	2,61	210,51	0,154	4,333		33,64		3,48
523	Гуляш	100	7,54	6,24	1,26	156,94	0,099	0,726		9,781		2,42
310	Каша пшеничная	150	4,23	0,48	0,36	116,14	0,082					1,617
652	Салат из капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24	0,018	27,6		34,98		0,417
407	Соки	200			27,4	112	0,4	8				
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26						
	Ужин											
313	Каша рисовая молочная	300	3,06	0,45	0,24	125,49	0,021			0,833		0,659
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5						
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
	Итого		<u>60,91</u>	<u>44,92</u>	<u>110,39</u>	<u>1906,02</u>	<u>0,97</u>	<u>29,542</u>		<u>99,705</u>		<u>10,181</u>
				IV-день								
	I Завтрак											
296	Каша гречневая	150	8,73	2,29	0,94	232,06	0,213			90,273		1,438
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5						
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5						
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65		69,22		0,354
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						

453	Пирожки с капустой	150	11,2	31,32	10,47	495,49	0,191	39,44		97,98		2,514
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5						
436	Молоко	200	6	3	9,6	90						
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
	Итого		<u>94,91</u>	<u>84,895</u>	<u>218,98</u>	<u>2579,56</u>	<u>2,26</u>	<u>55,966</u>		<u>373,27</u>		<u>16,2</u>
	I Завтрак			VI-день								
404,3	Оладьи с повидлом	150	11,82	10,75	16,65	381,16	0,362	1,001		130,99		3,858
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5						
359	Кофе	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65		69,22		0,354
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
	II Завтрак											
458	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88						
	Обед											
116а	Суп макаронный	300	3,6	2,4	22,2	126						
336	Голубцы с мясом	200	13,6	15	22	278						
662	Салат из моркови	100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,071	3,43		39,98		0,769
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8				
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270						
	Ужин											
309	Каша манная	300	6,81	0,66	0,21	216,27	0,069			13,187		0,659
261	Яйцо	50	6,35	5,75	0,35	78,5						
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42						
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
	Итого		<u>77,85</u>	<u>47,03</u>	<u>255,31</u>	<u>2188,94</u>	<u>0,471</u>	<u>13,081</u>		<u>253,38</u>		<u>5,64</u>
				VII-день								
	I Завтрак											
296	Каша гречневая	150	8,73	2,29	0,94	232,06	0,213			13,854		4,641
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5						
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9						
432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30						

480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
II Завтрак													
494	Булочка	100	12,3	4	48,7	280							
Обед													
83	Борщ	300	3	5,4	15,9	123							
67,1	Котлеты соусом	100	9,168	5,472	1,812	185,83	0,141	1,573			20,07		3,263
306	Каша перловая	150	3,03	0,36	0,3	104,44	0,029				13,854		4,641
652	Салат из капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24	0,018	27,6			34,98		0,417
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8					
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270							
Ужин													
313	Каша пшеничная мол.	300	3,06	0,45	0,24	125,49	0,021				0,833		0,425
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5							
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
Итого			<u>72,018</u>	<u>43,142</u>	<u>195,982</u>	<u>2156,96</u>	<u>0,822</u>	<u>37,173</u>			<u>83,591</u>		<u>13,387</u>
VIII-день													
I Завтрак													
531	Плов с мясом	250	15,95	13,925	4	399,1	1,467	8,19			23,335		2,41
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9							
120	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,06	1,08			221,14		0,7
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
II Завтрак													
509	Печенье	100											
458(г)	Апельсины	150	1,35	3	12,1	57							
Обед													
119(1)	Уха Ростовская	300	15,3	7,8	18,9	207							
596,1	Рыба жаренная	100	4,36	5,87	6,15	109,51	0,074	6,733			8,821		0,55
183	Капуста тушенная	200	3,46	6,26	9,82	137,9	0,0602	28,398			90,273		1,438
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8					

480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270							
Ужин													
404,3	Оладьи с повидлом	200	15,76	14,34	22,2	508,22	0,483	1,334		176,65			5,144
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5							
436	Молоко	200	6	3	9,6	90							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
Итого			104,73	76,615	237,27	2574,95	3,086	53,735		520,22			10,242
					IX-день								
I Завтрак													
789,1	Омлет натуральный	200	14	15,86	6,56	222,26	0,099	1,625		216,85			2,405
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5							
120	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08		221,14			0,7
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
II Завтрак													
488	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44							
Обед													
115(1)	Суп гороховый	300	7,2	5,1	25,8	177							
100,1	Птица отварная	100	7,82	5,98	1,21	156,23	0,095	1,227		12,451			2,153
19	Макароны отварные	150	5,35	0,56	0,86	157,47	0,057			9,03			7,812
639	Салат из св. помидор	100	1,34	4,11	3,44	56,12	0,043	19,11		41,18			0,713
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8					
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270							
Ужин													
313	Каша рисовая жидкая	300	3,06	0,45	0,24	125,49	0,021			0,833			0,425
1	Масло	15	0,6	6,42	3,94	75,9							
430(a)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
Итого			89,74	56,736	264,66	2314,13	0,755	31,042		501,38			14,208

					Х-день								
I Завтрак													
310	Каша пшеничная	150	4,23	0,48	0,36	116,14	0,082						1,617
596,1	Колбаса жаренная	100											
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9							
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65		69,22			0,354
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
II Завтрак													
494	Пряники	100											
458(д)	Банан	100	3	1	21	190							
Обед													
593	Рассольник домашний	300	10,02	7,41	19,2	174,39	0,131	13,160		43,327			2,746
67,1	Котлеты с соусом	100	9,168	5,472	1,812	185,83	0,141	1,573		20,072			3,263
174	Картофельное пюре	200	3,18	6,46	18,28	165,95	0,122	17,751		46,628			1,036
662	Салат из моркови	100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,071	3,43		39,98			0,769
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8					
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270							
Ужин													
309	Каша манная	300	6,81	0,66	0,21	216,27	0,069			13,187			0,659
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5							
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5							
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
Итого			<u>78,228</u>	<u>45,332</u>	<u>239,452</u>	<u>2223,99</u>	<u>1,04</u>	<u>44,564</u>		<u>231,41</u>			<u>10,444</u>
I Завтрак													
XI-день													
23	Макароны зап. с яйцом	150	7,03	7,42	1,81	188,37	0,057	0,354		21,89			6,139
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5							
120	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08		221,14			0,7
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
II Завтрак													
458(в)	Мандарин	200	1,6	0,4	15	70							

	Обед												
130(2)	Суп рисовый с томатом	300	4,5	6,3	21,6	108							
306	Каша перловая	150	3,03	0,36	0,3	104,44	0,029			13,854			4,641
73,1	Тфтели	100	7,76	7,37	3,1	184,02	0,125	0,096		21,815			2,755
652	Салат из капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24	0,018	27,6		34,98			0,417
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8					
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270							
	Ужин												
138(1)	Суп молочный с клёцками	300	10,5	21,6	31,8	363							
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9							
432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
	Итого		<u>75,2</u>	<u>70,09</u>	<u>241,69</u>	<u>2173,29</u>	<u>0,831</u>	<u>37,13</u>		<u>313,68</u>			<u>14,652</u>
					XII-день								
	I Завтрак												
531	Плов с мясом	250	15,95	13,925	4	399,1	1,467	8,19		23,335			2,41
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9							
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65		69,22			0,354
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
	II Завтрак												
441,2	Пирожки жаренные с пов.	100	9,34	14,12	4,27	316,04	0,107	0,149		57,538			0,853
	Обед												
629	Суп-лапша домашняя	300	14,19	10,59	2,61	210,51	0,154	4,33		33,64			3,48
102	Рагу из птицы	100	4,54	5,85	8,55	104,92	0,061	4,845		16,29			0,86
174	Картофельное пюре	200	3,18	6,46	18,28	165,9	0,122	17,751		46,63			1,036
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8					
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270							
	Ужин												
313	Каша рисовая молочная	300	3,06	0,45	0,24	125,49	0,021			0,833			0,425
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5							
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							

	Итого		<u>89,05</u>	<u>69,575</u>	<u>202,57</u>	<u>2379,2</u>	<u>2,356</u>	<u>43,91</u>		<u>247,49</u>		<u>9,42</u>
					XIII-день							
	I Завтрак											
19	Макароны отварные	150	5,35	0,56	0,86	157,47	0,057			9,003		7,812
596,1	Сосиски отварные	100										
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5						
120	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08		221,14		0,7
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
	II Завтрак											
509	Печенье	50										
458	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44						
	Обед											
115(1)	Суп фасолевый	300	7,2	5,1	25,8	177						
296	Каша гречневая	150	8,73	2,29	0,94	232,06	0,213			13,854		4,641
523	Гуляш	100	7,54	6,24	1,26	156,94	0,099	0,726		9,781		2,420
639	Салат из свежих помидор	100	1,34	4,11	3,44	56,12	0,43	19,11		41,18		0,713
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8				
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270						
	Ужин											
404,3	Оладьи с повидлом	200	15,76	14,64	22,2	508,22	0,482	1,334		174,65		5,144
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5						
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9						
436	Молоко	200	6	3	9,6	90						
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
	Итого		<u>96,74</u>	<u>62,36</u>	<u>232,3</u>	<u>2543,53</u>	<u>1,334</u>	<u>30,25</u>		<u>469,61</u>		<u>21,399</u>
					XIV-день							
	I Завтрак											
596,1	Рыба жаренная	100	4,36	5,87	6,15	109,51	0,074	6,733		8,821		0,55
174	Картофельное пюре	200	3,18	6,46	18,28	165,98	0,122	17,751		46,628		1,036
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9						
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65		69,22		0,354

480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
II Завтрак													
494	Булка	100	12,3	4	48,7	280							
458(г)	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38							
Обед													
83	Борщ	300	3	5,4	15,9	123							
296	Каша гречневая	150	8,73	2,29	0,94	232,06	0,213				13,854		4,641
103	Птица тушенная в соусе	100	6,3	6,44	1,11	131,96	0,039	1,56			9,085		0,859
652	Салат из капусты	100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,071	3,43			39,98		0,769
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8					
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270							
Ужин													
313	Каша рисовая	300	3,06	0,45	0,24	125,49	0,021				0,833		0,425
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5							
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5							
432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
Итого			85,05	56,5	270,41	2369,41	0,964	38,124			188,29		8,634
											<u>1</u>		