

« Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ № 7
им.Н.Т. Джаримока.» а. Джиджихабль

Чич З. Ю.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОДПИСЬЮ СЕРГЕЯ А.
Владимир Чич Зарина Юрьевна
Действителен с 02.02.2022 по 02.02.2023

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "СОШ N7 им. Н.Т. Джаримока" а. Джиджихабль

(2 неделя 12 лет и старше)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость продуктовой набора, руб.	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1								
Завтрак 1	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	13.9	210 (200/10)	7.4	11.5	38.39	279.58	182
	Хлеб ржаной	1.38	30	1.67	0.33	14.64	68.2	-
	Яйца вареные	6.04	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Какао с молоком	8.27	200	3.76	3.2	26.74	150.8	382
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	37.56	580	18.33	19.63	92.67	613.58	-
Обед 1	Икра свекольная	9.8	100	2.3	6.8	15.4	132	75
	Борщ с фасолью и картофелем	7.1	250	3.6	5.1	20.33	141.5	84
	Гуляш из отварной говядины	27.56	(100) 50/50	15.1	6.4	3.3	131	246*
	Каша рассыпчатая (перловая с маслом)	8.01	185 (175/10)	5.35	8.9	42.68	272.17	171
	Хлеб ржаной	1.61	35	1.95	0.39	17.08	79.56	-

	Компот из свежих плодов (из слив)	4.16	180	0.29	0	25.74	104.04	342
Итого за обед	(65.0)	58.24	850	28.59	27.59	124.53	860.27	-
Полдник 1	Молоко кипяченое	11.14	200	5.8	6.6	9.9	122	385
	Булочка «Веснушка»	3.11	50	3.8	3.1	28.2	156	429/405
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за полдник	(22.75)	22.22	350	10.0	9.7	50.7	330	-
Итого за 1 день	(58.39+65+22.75=146.14)	118.02	1780	56.92	56.92	267.9	1803.85	
Завтрак 2	Запеканка из тыквы (со сметанным соусом)	22.33	175 (150/25)	7.02	9.7	34.77	254.28	166/330
	Хлеб ржаной	1.38	30	1.67	0.33	14.64	68.2	-
	Яйца вареные	6.04	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Чай с сахаром и лимоном	2.16	222 (200/15/7)	0.2	0	16	65	377
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	55.9	597	20.09	19.43	78.76	570.28	-

Обед 2	Салат из моркови с яблоками	10.16	125	1.38	0.25	15.13	68.75	59
	Суп с бобовыми (с фасолью)	2.74	200	5.8	4.34	18.18	135	119
	Рыба (скумбрия), припущенная в молоке	22.93	100	15.6	18.53	1.73	236	228
	Пюре картофельное	14.62	200	4.16	6.8	24.76	176.8	312
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Напиток из плодов шиповника	7.99	200	0.68	0	35.26	143.8	388
Итого за обед	(65.0)	60.96	865	30.32	30.25	115.08	853.95	-
Полдник 2	Молоко кипяченое	11.14	200	5.8	6.6	9.9	122	385
	Сдоба обыкновенная	3.58	50	4	2.6	27.1	148	421
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за полдник	(22.75)	22.69	350	10.2	9.2	49.6	322	-
Итого за 2 день	(58.39+65+22.75=146.14)	139.55	1812	60.61	58.88	243.44	1746.23	
Завтрак 3	Суп молочный с крупой (с перловой)	6.87	200	4.22	3.91	18.32	125.2	121
	Хлеб пшеничный	3.15	50	3.78	0.41	25.03	117	-
	Масло (порциями)	6.03	10	0.1	8.20	0.10	75.0	14

	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Какао с молоком	8.27	200	3.76	3.2	26.74	150.8	382
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	48.31	590	17.96	20.52	83.24	587.8	-
Обед 3	Салат из свежих помидоров (с луком репчатым)	7.91	100	1.1	6.1	6.9	87	23
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	5.17	250	5.08	5.35	23.85	163.75	102
	Птица (курица) отварная (с маслом)	28.08	80 (75/5)	17.52	15.05	1.33	210.75	288
	Макаронные изделия отварные с маслом	8.2	155 (150/5)	5.38	4.25	36.58	206.25	203
	Хлеб ржаной 35	1.61	35	1.95	0.39	17.08	79.56	-
	Напиток из плодов шиповника	13.04	200	0.68	0	35.26	143.8	388
Итого За обед	(65.0)	64.01	820	31.71	31.14	121	891.11	-
Полдник 3	Молоко кипяченое	11.14	200	5.8	6.6	9.9	122	385
	Булочка российская	3.18	60	4.3	5.1	36.4	209	430/405

	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за полдник	(22.75)	22.29	360	10.5	11.7	58.9	383	-
Итого за 3 день	(58.39+65+22.75=146.14)	134.61	1770	60.17	63.36	263.14	1861.91	
Завтрак 4	Лапшевник с творогом (с маслом)	31.55	210 (200/10*)	16.97	13.13	48.8	381	208
	Хлеб ржаной	1.38	30	1.67	0.33	14.64	68.2	-
	Масло (порциями)	6.03	10	0.1	8.20	0.10	75.0	14
	Чай с сахаром	1.23	215 (200/15)	0.1	0	15.0	60	376
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	48.16	565	19.24	21.66	91.14	636.2	-
Обед 4	Салат из белокочанной капусты (с луком зеленым)	14.12	125	1.75	5.75	12.25	86	45
	Суп картофельный с клецками	5.81	250	5.15	6.28	29	193.5	108 /109
	Хек, припущенный с маслом	22.21	80 (75/5)	13.33	5.9	0	105.75	227
	Каша рассыпчатая (из пшениной крупы) с маслом	9.48	160 (150/10)	6.8	10.2	41.3	284	171

	Хлеб ржаной	1.61	35	1.95	0.39	17.08	79.56	-
	Компот из свежих плодов (из слив)	4.61	200	0.32	0	28.6	115.6	342
Итого за обед	(65.0)	57.84	850	29.3	28.52	128.23	864.41	-
Полдник 4	Кефир (2.5%)	10.3	200	5.8	5.0	8.0	110	386
	Булочка «Осенняя»	3.02	60	4.2	6.3	32.7	204	433/405
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за полдник	(22.75)	21.29	360	10.4	11.3	53.3	366	-
Итого за 4 день	(58.39+65+22.75=146.14)	127.29	1775	58.94	61.48	272.67	1866.61	
Завтрак 5	Каша из тыквы (с маслом)	24.81	185 (175/10*)	3.87	12.05	29.42	242.13	137
	Хлеб ржаной	1.38	30	1.67	0.33	14.64	68.2	-
	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Яйца вареные	6.04	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Чай с сахаром	1.23	215 (200/15)	0.1	0	15.0	60	376
	Плоды или ягоды свежие (банан)	7.37	100	1.5	0	23.6	100	338
Итого за завтрак	(58.39)	56.85	600	17.94	21.78	83.41	601.13	-

Обед 5	Салат из белокочанной капусты с яблоками	7.16	100	1.3	5	13.6	105	46
	Суп картофельный с макаронными изделиями	6.23	250	2.65	2.78	24.23	132.5	103
	Кнели из кур с рисом (с маслом)	30.61	105 (100/5)	16.68	16.6	8.18	248.75	301*
	Картофель в молоке	11.11	150	3.75	4.05	21.69	138.15	311
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Компот из свежих плодов (из слив)	4.61	200	0.32	0	28.6	115.6	342
Итого за обед	(65.0)	62.24	845	27.4	28.76	116.32	833.6	-
Полдник 5	Кефир (2.5%)	10.3	200	5.8	5.0	8.0	110	386
	Ватрушка (с творогом)	5.72	36	4.2	5.2	13.1	116	410/407/468
	Плоды или ягоды свежие (банан)	7.37	100	1.5	0	23.6	100	338
Итого за полдник	(22.75)	23.39	336	11.5	10.2	44.7	326	-
Итого за 5 день	(58.39+65+22.75=146.14)	142.48	1781	56.84	60.74	244.43	1760.73	
	Среднее значение в день за 5 дней	132.39	1783.6	58.70	60.28	258.32	1807.87	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примечание. 246* Гуляш из отварной говядины - используется котлетное мясо. 301* Кнели из кур с рисом (с маслом) – используется филе.

