

Утверждаю  
 \_\_\_\_\_  
 Директор МКОУ  
 «Аймакинская СОШ им. Шамиля Л.З.»  
 Гитинова А.Б.  
 «29» август 2022г.

Примерное двухнедельное меню  
 МКОУ «Аймакинская СОШ им. Шамиля Л.З.»  
 при возрастной категории 7-11 лет

№	Наименование	выход	Б	Ж	У	ккал
<b>Понедельник (1 день)</b>						
1	Суп чечевичный с молоком	250	8,2	2,5	9,2	100
2	Хлеб пшеничный	100	81,1	1	48,8	242
3	Яйцо отварное	60	7,8	7,2	0,42	95,4
4	Сыр «горянка»	25	4,13	4,5	0	57
5	Бананы	100	1,8	0,36	15,12	69,12
6	Сок фруктовый «Абрикосовый»	100	0,97	0,0	15,39	66,95
	<b>Итого:</b>	635	104	15,57	88,53	630,47
<b>Вторник (2 день)</b>						
1	Пюре картофельное	150	3,06	7,8	20,45	137
2	Салат из свекла	100	13,1	29,4	3,9	333
3	Гуляш на говяжьем мясе	100	1,8	2,4	10,5	69,5
4	Хлеб пшеничный	100	81,1	1	48,8	242
5	Бананы	150	0,39	0,26	17,1	78
6	Сок фруктовый «Абрикосовый»	100	0,97	0,01	15,39	66,95
	<b>Итого:</b>	700	90,42	40,87	116,19	926,45
<b>Среда (3 день)</b>						
1	Рис отварной с куриной подливой	200	12,24	18,06	36,38	361,34
2	Салат овощной	100	1	4,7	7,5	88,2
3	Хлеб пшеничный	100	81,1	1	48,8	242
4	Сыр «горянка»	25	4,13	4,5	0	57
5	Сок фруктовый «Абрикосовый»	150	0,97	0,01	15,39	66,95
6	Печенье	11,2	7,5	18,5	67	465
	<b>Итого:</b>	583,2	106,94	46,77	175,07	1280,15
<b>Четверг (4 день)</b>						
1	Фасолевый суп с говядиной	250	9,075	10,95	16,6	190,15
2	Салат морковный	100	1	4,7	7,5	88,2
3	Хлеб пшеничный	100	81,1	1	48,8	242
4	Бананы	100	1,8	0,36	15,12	69,12
5	Ломтишка	100	7,7	2,4	52,9	265
	<b>Итого:</b>	650	100,675	19,41	140,92	854,47
<b>Пятница (5 день)</b>						
1	Макароны отварные с молоком	200	6	8,6	17,4	167,2
2	Хлеб пшеничный	100	81,1	1	48,8	242
3	Яйцо	60	7,8	7,2	0,42	95,4
4	Творог со сметаной	40	5,16	3,4	3,76	67,44
5	Мандарин	100	0,39	0,26	17,1	78
6	Чай с сахаром	200	0,02	0,02	15,0	60,26
	<b>Итого:</b>	700	100,47	20,48	106,08	710,3
<b>Суббота (6 день)</b>						
1	Гречка отварная на молоке со сл.м.	200	3,15	0,6	20,47	326
2	Сыр «горянка»	25	4,13	4,5	0	57

3	Хлеб пшеничный со сл. маслом	100	81,1	1	48,8	242
4	Чай со сгущёнкой	200	0,11	-	21,07	65
5	Яйцо	100	1,8	0,36	15,2	69,12
6	Яблоко	60	7,8	7,2	0,42	95,4
	<b>Итого:</b>	685	98,09	13,66	105,96	864,52

Понедельник (7 день)						
1	Молочный суп с рисом	200	6,1	9,2	50,2	305,4
2	Хлеб пшеничный	100	81,1	1	48,8	242
3	Сок фруктовый «абрикосовый»	100	0,97	0,01	15,39	66,95
4	Яблоко	150	0,39	0,26	17,1	78
5	Ломтишка	30	8	37	46	165
6	Яйцо	60	12,7	11,5	0,7	120
	<b>Итого:</b>	640	109,26	58,97	162,19	734,35

Вторник (8 день)						
1	Жаркое по домашнему	200	5,0	13,7	3,29	302,29
2	Какао с молоком	200	9,9	3,8	52,9	265
3	Хлеб пшеничный	100	81,1	1	48,8	242
4	Груши	100	0,39	0,26	17,1	78
5	Печенье	11,2	7,5	18,5	67	465
	<b>Итого:</b>	611,2	1003,89	37	189,09	1352,29

Среда (9 день)						
1	Гречка отв.рас. на кур/мясе	400	26,7	6,8	71,5	643
2	Салат свекольный с фасолью	100	2,8	3,9	16	109,1
3	Хлеб пшеничный	100	81,1	1	48,8	242
4	Бананы	100	1,8	0,36	15,12	69,12
5	Компот из кураги	100	7,7	2,4	52,9	265
	<b>Итого:</b>	600	120,1	14,46	203,4	1063,22

Четверг(10 день)						
1	Чечевичный суп на гов/мясе	200	8,38	2,98	9,22	96,78
2	Салат из капусты из моркови	100	1	4,7	7,5	88,2
3	Хлеб пшеничный	100	81,1	1	48,8	242
4	Яблоко	150	0,39	0,26	17,1	78
5	Сок фруктовый	100	0,97	0,01	15,39	265
6	Ломтишка /	20	1,2	4,8	10	88
	<b>Итого:</b>	670	91,84	13,75	108,01	857,98

Пятница (11 день)						
1	Плов на бар.гов/мясе	200	30,5	25,25	50,30	400
2	Салат из свеж. пом. и бур.	100	1,36	6,18	8,44	94,80
3	Хлеб пшеничный	100	81,1	1	48,8	242
4	Мандарин	100	0,39	0,26	17,1	78
5	Чай сладкий	200	0	0,08	15,39	120
	<b>Итого:</b>	700	113,35	32,77	140,03	934,8

Суббота (12 день)						
1	Макароны отварные с молоком	200	6	8,6	17,4	167,2
2	Хлеб пшеничный	100	81,1	1	48,8	242
3	Творог со сметаной	40	5,16	3,4	3,76	67,44
4	Бананы	100	1,8	0,36	15,12	69,12
5	Сок фруктовый	100	0,97	0,01	15,39	66,95
	<b>Итого:</b>	540	95,03	13,46	97,47	612,71