



Утверждаю:
Директор МКОУ «Туршунайская СОШ»
А.А. Мусягузова
«01» сентября 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
С 12 ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
для МКОУ «Туршунайская СОШ»**

с. Туршунай
Бабаюртовский район

Двухнедельное циклическое меню горячего сбалансированного питания для обучающихся

1-4 классов, осваивающиеся программы начального образования.

Сезон: понедельник (1 неделя)

Возрастная категория: _____

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Витамин	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Комплексный обед	закуска	15	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	2	37	0	3	2
	1 блюдо	140	Суп с макаронными изделиями	250	2	160	3	7	11
	2 блюдо	56	Курница, тушеная в соусе	90		168	14	17	7
	гарнир	168	Каша гречневая рассыпчатая	150		166	8	8	34
	салатное	03	Печенье	40	22	201	8	5	26
	хлеб бел.	1	Хлеб пшеничный	60		80	2	14	
	хлеб черн.								
	фрукты	368	Яблоки	100	10	41	0,4	0,3	10
	напиток	242	Кисель	200		103			24
Итого за комплексный обед:						935	35,6	54,4	100
Итого за день:						935	35,6	54,4	100

Сезон: Вторник (1 неделя)

Возрастная категория: _____

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Витамины	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
Комплексный обед	закуска	1034.02	60	6	85	3	4	8
	1 блюдо	214	250	6	140	8	2	23
Итого за комплексный обед:	2 блюдо	277	90		162	12	9	7
	гарнир	204	150		190	5	9	30
	сладкое							
	хлеб бел.	1	50		80	2		14
Итого за комплексный обед:	хлеб черн.							
	фрукты	368	100	53	47	1		7
	напиток	241	200	1	130	1		31
Итого за день:								

Сезон: Среда (1 неделя)

Возрастная категория: _____

Прием пищи	Раздел закуска	№ рец.	Огурцы	Блюдо	Выход, г	Витамины	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод	
Комплексный обед	1 блюдо	2001	Борщ		250	19	110	2	14	12	
	2 блюдо	260	Гуляш из куриного филе		80		168,1	19,6	18	5	
	гарнир	172	Каша пшеничная рассыпчатая		150		220	6	6	25	
	сладкое										
	хлеб бел.	1	Хлеб пшеничный		50		80	2		14	
	хлеб черн.										
	фрукты	368	Банан		100	10	96	2	1	21	
	напиток	241	Компот из смеси сухофруктов		200	1	130	1		31	
	Итого за комплексный обед:										
	Итого за день:										

Сезон: пятница (1 неделя)

Возрастная категория: _____

Прием пищи	Раздел закуска	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Витамин	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Комплексный обед	
										хлеб бел.	хлеб черн.
	1 блюдо	73	Суп перловый	250	7	121	2	5	10		
	2 блюдо	59.01	Плов с говядиной	180		377	2	4	19		
	гарнир										
	сладкое										
	хлеб бел.	1	Хлеб пшеничный	50		80	2				
	хлеб черн.										
	фрукты	368	Яблоки	100	10	80	0,4	0,3	10		
	напиток	241	Компот из смеси сухофруктов	200		82	0,3	0,2	10		
Итого за комплексный обед:											
Итого за день:											

Сезон: Суббота (1 неделя)

Возрастная категория: _____

Прием пищи	Раздел закуска	№ рел.	Блюдо	Выход, г	Витамины	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Комплексный обед	1 блюдо	177	Каша молочная рисовая	200	28	227	9	11	47
	2 блюдо		Бутерброд с маслом	35		115	2	4	15
	гарнир		Сыр Гауда	20		71	4	4	
	сладкое		Йогурт	120					
	хлеб бел.	1	Хлеб пшеничный	100		80	2		14
	хлеб черн.								
	фрукты	368	Яблоки	100	10	41			10
	напиток		Чай с сахаром	200		50			
Итого за комплексный обед:									
Итого за день:									

Сезон: Вторник (2 недели)

Возрастная категория: _____

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Витамин	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Комплексный обед	закуска			20		71	4	4	
	1 блюдо	78	Суп чечевичный с овощами	250	11	127	2	3	5
	2 блюдо	260	Гуляш из куриного филе	80		168,1	19,6	18	5
	гарнир	172	Каша пшеничная	220		220	6	6	25
	сладкое	702	Зефир	100		326	0,8	0,1	79,8
	хлеб бел.	1	Хлеб пшеничный	100		80	2		14
	хлеб черн.								
	фрукты	368	Мандарины	100	53	47	1		7
	напиток	397	Какао с молоком	200	2	123	4	5	18
	Итого за комплексный обед:								
Итого за День:									

Сезон: Пятница (2 недели)

Возрастная категория: _____

Прием пищи	Раздел закуска	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Витамин	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Комплексный обед	1 блюдо	78	Суп гороховый	250	12	131	5	3	22
	2 блюдо	277	Гуляш из говядины	90		162	12	9	7
	гарнир	168	Каша гречневая рассыпчатая	150		166	8	8	34
	сладкое								
	хлеб бел.	1	Хлеб пшеничный	100		80	2		14
	хлеб черн.								
	фрукты	368	Яблоки	100	10	41			10
	напиток	241	Компот из смеси сухофруктов	200		82	0,3	0,2	10
Итого за комплексный обед:									
Итого за день:									

Сезон: Суббота (2 недели)

Возрастная категория: _____

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Витамины	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Комплексный обед	закуска								
	1 блюдо	177	Каша молочная рисовая	200	28	227	9	11	47
	2 блюдо		Бутерброд с маслом	35		115	2	4	15
	гарнир		Сыр Гауда	20		71	4	4	
	сладкое		Йогурт	120					
	хлеб бел.	1	Хлеб пшеничный	100		80	2		14
	хлеб черн.								
	фрукты	368	Яблоки	100	10	41			10
	напиток		Чай с сахаром	200		50			
	Итого за комплексный обед:								
Итого за день:									