



Примерное циклическое двухнедельное меню для организации питания детей

1-4 классов в МБОУ «Тюбинская СОШ»

Кумторкалинский район

2022-2023 год

1 день

№	Наименование	Вес	Цена	Белки	Жиры	Угл	Калор
1	Суп гороховый с карт-м	200		4.39	4.22	13.06	107.08
2	Плов из птицы	200/50		26.97	19.90	20.56	348.30
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100		12.74	14.86	69.78	398
4	Чай	200		0.18	0.00	003	250
5	Хлеб чурек	50		8.1	7.83	9.71	146
6	Яблоко	1шт-100		0.10	0.1	20.50	101.8
Итого:							

2 день

№	Наименование	Вес	Цена	Белки	Жиры	Угл	Калор
1	Борщ из свежей капусты с картофелем	200		1.45	3.93	100.2	82.80
2	Мясо отварное	50гр		7.78	5.78	7.85	114.38
3	Каша гречневая рассыпчатая	150		7.46	5.61	35.84	230.45
4	Салат из свеклы	50		1.13	6.09	8.30	93.9
5	Хлеб чурек	50		8.1	7.83	9.71	146
6	Компот	200		0.4	000	24.76	94.20
7	Пряник	50		33.35	25.80	—	

Итого:

3 День

№	Наименование	Вес	Цена	Белки	Жиры	Угл	Калор
1	Суп -хинкал	200		2.15	2.27	13.71	83.80
2	Минтай запеченный с овощами	50		11.03	1.13	0.20	54
3	Рис отварной	200		4.82	10.02	16.83	132.4
4	Какао со сгущенкой	200		2.86	000	19.21	219
5	Хлеб чурек	50		8.1	7.83	9.71	146
6	Вафли	10гр		1.40	7.00	11.00	140
Итого:							

4 день

№	Наименование	Вес	Цена	Белки	Жиры	Угл	Калор
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2.15	2.27	13.71	83.80
2	Птица отварная	50		11.83	8.20	6.59	134
3	Каша пшеничная	150		6.41	6.35	22.75	210.73
4	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50		2.41	0.35	22.15	110.43
5	Хлеб чурек	50		8.1	7.83	9.71	146
6	чай	200		0.18	000	003	2.58
7	Печенье	20		1.35	31.2	13.60	80.10
Итого:							

5 день

№	Наименование	Вес	Цена	Белки	Жиры	Угл	Калор
1	Суп-харчо	200		1.58	2.9	11.66	83.30
2	Птица тушеная	50		11.83	8.20	6.59	134
3	Каша перловая	150		8.00	9.70	48.0	225
4	Салат из свежих помидоров с луком	100		12.74	14.86	69.30	398
5	Хлеб чурек	50		8.1	7.83	9.71	146
6	Компот	200		0.04	0.00	24.76	94.20
7	Банан	100		2.8	0.8	0.40	190

Итого:

6 день

Наименование	Вес	Цена	Белки	Жиры	Угл	Калор
Рассолыник с перловой крупой	200		0.68	0.128	3.80	150.5
Каша ячневая рассыпчатая	100		5.40	4.30	23.34	130.40
Мясо тушеное	50		7.78	5.78	7.85	114.38
Салат из капусты	50		1.01	4.08	8.02	77.40
Хлеб чурек	50		0+8.1	780	971	1.48
Хлеб чурек	200		0.18	000	007	2.58
чай	20гр		1.22	7.00	11.00	136
Вафли						

Итого:

7 день

№	Наименование	Вес	Цена	Белки	Жиры	Угл	Калор
1	Суп-лапша	200		2.15	2.27	13.71	83.80
2	Рыба тушеная с овощами	50гр		10.01	0.80	0.20	74
3	Хлеб чурек	50		8.1	7.83	9.71	146
4	Салат из помидоров и огурцов	60		11.14	0.7	7.91	41.12
5	Яблоко	100		0.10	0.1	20.50	101.02
6	чай	200		0.18	000	003	2.58
7	Вафли	40		2.15	11.00	20.00	245

Итого:

8 день

№	Наименование	Вес	Цена	Белки	Жиры	Угл	Калор
1	Суп картофельный с горохом	150		3.39	321	11.03	96
2	Плов с мясом	100/50		26.00	26.00	19.36	341.30
3	Салат из свежей капусты	20		0.8	0.8	4.01	30.40
4	Компот	200		0.04	0.04	24.76	94.20
5	Хлеб чурек	50		8.1	8.1	9.71	146
6	Зефир	30		---	---	---	---
Итого:							

9 день

№	Наименование	Вес	Цена	Белки	Жиры	Угл	Калор
1	Суп борщ	200		1.45	3.93	100.02	82
2	Рыба запеченная с овощами	50		10.1	0.80	0.20	64
3	Каша гречневая	100		5.46	4.61	30.08	200.45
4	Салат из свеклы, моркови и зеленого горошка	50		2.41	0.35	22.15	110.43
5	Хлеб -чурек	50		8.1	7.83	9.71	146
6	чай	200		0.18	0.00	0.03	2.58
7	яблоко	100		0.10	0.1	20.50	101.02

Итого:

10 День

№	Наименование	Вес	Цена	Белки	Жиры	Угл	Калор
1	Фасолевый суп	200		4.39	4.22	13.06	107.08
2	Птица тушеная	50		11.83	8.20	6.59	134
3	Каша пшенная	100		4.30	3.32	25.25	152.00
4	Салат из свеклы с изюмом	40		1.01	4.09	6.35	73.9
5	Хлеб -чурек	50		8.1	7.83	9.71	146
6	Какао со стущенным молоком	200		2.86	000	19.21	219
7	вафли	20		1.40	7.00	12.00	171

Итого:

№	Наименование	Вес	Цена	Белки	Жиры	Угл	Калор
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2.15	227	13.71	83.80
2	Птица отварная	50		11.83	8.20	6.59	134
3	Каша пшеничная	100		4.60	2.38	30.01	180.70
4	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50		2.41	0.35	22.15	110.43
5	Хлеб -чурек	50		8.1	7.83	9.71	146
6	Компот	200		0.04	000	24.76	94.20
7	Банан	1шт по 100		2.8	0.8	040	190

Итого:

12 день

№	Наименование	Вес	Цена	Белки	Жиры	Угл	Калор
1	Суп картофельный с горохом	200		3.39	3.21	11.03	96
2	Плов с мясом	100/50		26.00	15.90	19.36	341.30
3	Салат из свежей капусты	20		0.8	1.08	4.01	30.40
4	Компот	200		0.04	0.00	24.76	94.20
5	Хлеб чурек	50		8.1	7.83	9.71	146
6	Печенье	30		---	---	---	---
Итого:							

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575838

Владелец Османова Барият Казимпашаевна

Действителен с 09.04.2022 по 09.04.2023