



Школа МКОУ "Табекмахинская СОШ"

Меню приготавливаемых блюд на две недели

Возрастная категория 7-11 лет

Директор школы
Рабаданов Р.Г.
01.09.2024г.

Утвердил: должность
фамилия
дата

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп с изделиями макаронными	250	3	3	23	122	85
			2 блюдо	Курица тушеная в соусе	90	14	17	7	168	198
			гарнир	Каша гречневая рассычатая	150	9	6	39	243	114
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	241
			хлеб бел.	хлеб	70	5	1	24	185	
			хлеб черн.							
				пряник						
			итого		760	32	27	124	848	
1	1	Итого за день:			760	32	27	124	848	
1	2	Обед	закуска	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	35
			1 блюдо	Борщ	250	3	5	8	94	62
			2 блюдо	Плов с говядиной	150	18	18	24	337	179
			гарнир							
			напиток	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	2	6	28	114	236
			хлеб бел.	Хлеб	100	8	2	48	133	
			хлеб черн.							
				Яблоко	100	2	6	10	47	231
			итого		860	34	42	123	777	
1	2	Итого за день:			860	34	42	123	777	
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый	250	5	3	22	131	78
			2 блюдо	Гуляш из говядины	90	14	4	2	190	175
			гарнир	Макаронные отварные с маслом	150	5	9	30	213	137
			напиток	Сок фруктовый	200			28	114	236
			хлеб бел.	Хлеб	50	4	1	24	133	
			хлеб черн.							
				Яблоко	100	2	6	10	47	231
			итого		840	30	23	116	828	
1	3	Итого за день:			840	30	23	116	828	

