Утверждаю:

Директор

ГКОУ РД «ОШИ с. Черняевка»

_____ Темирбулатова М.З.

«1» октября 2022г.

Примерное 2-х недельное меню для детей 7-10 лет
ГКОУ РД «ОШИ с.Черняевка»

							Витамины				минеральные в-ва			
	I Завтрак	масса порции	Белки	**I-день** жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
296	Каша гречневая	150	873	2,29	0,94	232,06	0,213				13,854			4,641
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65			69,22			0,354
	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II Завтрак													
458	**Яблоко**	100	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**								
	Обед													
115(1)	Суп гороховый	250	6	4,2	25,8	147								
531	Плов с мясом	200	12,7	11,4	4	319,28	1,467	8,19			23,335			2,41
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26								
	Ужин													
313	Каша пшеничная молочная	250	2,72	0,37	0,2	104,57	0,021				0,833			0,425
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	Итого		**80,2**	**43,02**	**247,85**	**1887,56**	**1,679**	**29,706**			**111,12**			**4,597**
	I Завтрак			**II-день**										
19	Макароны отварные	100	3,3,57	0,37	0,57	104,98	0,057				9,003			7,812
596,1	Сосиски отварные	60												
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
261	Яйцо	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II завтрак													
458	**Яблоко**	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**								
	Обед													
300	Борщ	250	2,5	4,5	13,25	102								

102 407 480	Рагу из птицы Сок Хлеб пшеничный	150 200 150	6,81 12,6	8,77 1,65	12,82 27,4 43,05	154,61 112 178,26	0,122 0,4	9,69 8			32,592			1,72
	Ужин													
309 1 430(а) 480	Каша манка молочная Масло сливочное Чай с сахаром Хлеб пшеничный	250 15 200 100	5,67 0,6 0,2 8,4	0,55 6,42 0,065 1,1	0,17 3,94 10 28,7	180,25 75,9 42 180	0,069				13,187			
	Итого		**70,61**	**34,196**	**221,81**	**1710**	**0,648**	**17,69**			**54,782**			**9,532**
				III-день										
	I Завтрак													
596,1 174 1 430(а) 480	Рыба жаренная Картофельное пюре Масло сливочное Чай с сахаром Хлеб пшеничный	60 150 15 200 100	2,61 2,38 0,6 0,2 8,4	3,52 4,2 6,42 0,06 1,1	3,69 13,71 3,94 10 28,7	65,71 124,48 75,9 42 180	0,074 0,122	6,733 17,75			8,821 46,63			0,533 1,036
	II Завтрак													
458 509	Яблоки Печенье	100 50	0,4	0,4	9,8	44								
	Обед													
629 523 310	Суп-лапша домашняя Гуляш Каша пшеничная	250 80 100	11,82 6,03 2,82	8,82 4,99 0,32	2,17 1,12 2,88	175,42 125,55 92,91	0,154 0,99 0,082	4,333 0,726			33,64 9,781			3,48 2,42 1,617
652 407 480	Салат из капусты Сок Хлеб пшеничный	100 200 150	1,11 12,6	4,99 1,65	8,35 27,4 43,05	82,24 112 178,26	0,018 0,4	27,6 8			34,98			0,417
	Ужин													
313 261 480	Каша рисовая молочная Яйцо отварное Хлеб пшеничный	250 50 100	2,55 6,35 8,4	0,37 5,75 1,1	0,2 0,35 28,7	104,57 78,5 180	0,021				0,833			0,659
	Итого		**66,27**	**43,59**	**184,06**	**1661,54**	**0,67**	**29,542**			**99,705**			[illegible]

				IV-день										
	I Завтрак													
296	Каша гречневая	100	5,82	1,53	0,63	154,71	0,213				90,273			1,438
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65			69,22			0,354
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II Завтрак													
494	Булка	80	9,84	0,32	38,96	224								
	Обед													
593	Рассольник домашний	250	8,35	6,17	16	145,32	0,131	13,160			43,327			2,746
174	Картофельное пюре	150	2,36	4,84	13,71	724,03	0,122	17,751			46,628			1,036
68,2	Котлеты с жиром	80	8,71	11,49	8,8	205	0,159	0,149			24,628			2,910
662	Салат из моркови	100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,071	3,43			39,98			0,769
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26								
	Ужин													
310	Каша пшеничная	100	2,82	0,32	0,24	77,39	0,082							1,617
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	Итого		**79,72**	**34,79**	**256,93**	**2114,32**	**1,418**	**43,14**			**314,05**			**10,78**
	I Завтрак			V-день										
531	Плов	200	12,76	11,14	3,2	319,28	1,467	8,19			23,335			2,419
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
120	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24			221,14			0,7
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II Завтрак													
458(в)	Мандарины	200	1,6	0,4	15	70								
	Обед													
	Суп рисовый	250	3,75	5,25	17,5	132,5								

	Тефтели	80	6,2	5,9	2,4	184,02	0,125	0,096			21,815			2,755
	Макароны отварные	100	3,57	0,37	0,57	104,98	0,057				9,003			7,812
	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26								
	Ужин													
453	Пирожки с капустой	100	7,4	20,88	6,98	330,33	0,191	39,44			97,98			2,514
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
436	Молоко	200	6	3	9,6	90								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	Итого		**85,39**	**74,93**	**210,95**	**2205,56**	**2,06**	**54,812**			**300,27**			**14,8**
	I Завтрак			**VI-день**										
404,3	Оладьи с повидлом	150	11,82	10,75	16,65	381,16	0,362	1,001			130,99			3,858
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
359	Кофе	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65			69,22			0,354
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II Завтрак													
458	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88								
	Обед													
116а	Суп макаронный	250	3	2	18,5	105								
336	Голубцы с мясом	150	10,2	11,2	16,5	20,85								
662	Салат из моркови	100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,071	3,43			39,98			0,769
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270								
	Ужин													
309	Каша манная	200	4,54	0,44	0,14	144,18	0,069				13,187			0,659
261	Яйцо	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	Итого		**71,58**	**42,62**	**246,04**	**2188,94**	**0,471**	**13,081**			**253,38**			**5,64**
	I Завтрак			**VII-день**										
296	Каша гречневая	100	5,82	1,53	0,63	154,71								

261	Яйцо отварное	500	6,35	5,75	0,35	78,5								
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II Завтрак													
509	Печенье	100												
458(г)	Апельсины	150	1,35	3	12,1	57								
	Обед													
83	Борщ	250	2,5	4,5	13,25	102								
67,1	Котлеты с соусом	80	7,33	4,38	1,45	148,66	0,141	1,573			20,07			3,263
306	Каша перловая	100	2,02	0,24	0,2	69,63	0,029				13,854			4,641
652	Салат из капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24	0,018	27,6			34,98			0,417
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270								
	Ужин													
313	Каша пшеничная молочная	250	2,55	0,37	0,2	104,57	0,021				0,833			0,425
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
430(а)	Чай с хлебом	200	0,2	0,06	10	42								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	Итого		**70,89**	**40,57**	**190,98**	**2150,97**	**0,822**	**37,13**			**85,591**			**13,387**
	I Завтрак				**VIII-день**									
531	Плов с мясом	200	12,76	11,14	3,2	319,28	1,467	8,19			23,35			2,41
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
120	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,06	1,08			221,14			0,7
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II Завтрак													
494	Булочка	80	9,84	0,32	39,96	224								
	Обед													
119(1)	Уха Ростовская	250	12,7	6,5	15,7	172,5								
596,1	Рыба жаренная	100	4,36	5,87	6,05	109,51	0,074	6,733			8,821			0,55
183	Капуста тушенная	200	3,46	6,26	9,82	137,9	0,06	28,39			90,27			1,438
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						

480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270								
	Ужин													
404,3	Оладьи с повидлом	150	11,82	10,75	16,55	381,16	0,483	1,334			176,65			5,144
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
436	Молоко	200	6	3	9,6	90								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	Итого		**101,57**	**68,93**	**227,72**	**2211,57**	**3,056**	**50,745**			**510,21**			**8,242**
	I Завтрак				**IX-день**									
789,1	Омлет натуральный	150	10,5	11,89	4,92	167,69	0,099	1,625			216,85			2,405
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
120	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08			221,14			0,7
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II Завтрак													
494														
488	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44								
	Обед													
115(1)	Суп гороховый	250	6	4,2	21,5	147								
100,1	Птица отварная	80	6,25	4,78	0,96	124,98	0,095	1,227			12,451			2,153
19	Макароны отварные	100	3,57	0,37	0,57	104,98	0,057				9,03			7,812
639	Салат из св. помидор	100	1,34	4,11	5,44	56,12	0,043	19,11			41,18			0,713
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270								
	Ужин													
313	Каша рисовая жидкая	250	2,55	0,37	0,2	104,57	0,021				0,833			0,425
1	Масло	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	Итого		**79,24**	**49,74**	**260,56**	**2215,41**	**0,755**	**31,042**			**501,38**			**14,208**
					X-день									
	I Завтрак													
310	Каша пшеничная	100	2,82	0,32	0,24	77,43	0,082							1,617
596,1	Колбаса жаренная	60												

1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65			69,22			0,354
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II Завтрак													
494	Пряники	80												
458(д)	Банан	100	3	1	21	190								
	Обед													
593	Рассольник домашний	250	8,35	6,17	16	145,32	0,131	13,160			43,327			2,746
67,1	Котлеты с соусом	80	7,34	4,38	1,45	148,66	0,141	1,573			20,072			3,263
174	Картофельное пюре	150	2,38	4,2	13,71	124,48	0,122	17,751			46,628			1,036
662	Салат из моркови	100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,71	3,43			39,98			0,769
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270								
	Ужин													
309	Каша манная	250	5,67	0,55	0,17	180,25	0,069				13,187			0,659
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	Итого		**71,48**	**40,97**	**219,95**	**2119,44**	**1,04**	**44,564**			**231,41**			**10,444**
					XI-день									
	I Завтрак													
23	Макароны зап. с яйцом	150	7,03	7,42	1,81	118,37	0,057	0,354			21,89			6,139
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
120	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08			221,14			0,7
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II Завтрак													
458(в)	Мандарин	200	1,6	0,4	15	70								
	Обед													
130(2)	Суп рисовый с томатом	250	3,75	5,25	18	90								
306	Каша перловая	100	2,02	0,24	0,2	69,63	0,029				13,854			4,641
73,1	Тефтели	80	6,2	5,89	2,48	147,22	0,125	0,096			21,815			2,755

652	Салат из капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24	0,018	27,6			34,98			0,417
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270								
	Ужин													
138(1)	Суп молочный с клецками	200	7	14,4	21,2	242								
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	Итого		**71,2**	**65,8**	**221,72**	**2169,83**	**0,831**	**37,13**			**313,68**			**14,652**
					XII-день									
	I Завтрак													
531	Плов с мясом	200	12,7	11,4	4	319,28	1,467	8,19			23,335			2,41
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65			69,22			0,354
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II Завтрак													
441,2	Пирожки жаренные с пов.	100	9,34	14,12	4,27	316,04	0,107	0,149			57,538			0,853
	Обед													
629	Суп-лапша домашняя	250	11,82	8,82	2,17	175,42	0,154	4,33			33,64			3,48
102	Рагу из птицы	80	3,63	4,68	6,84	83,94	0,061	4,845			16,29			0,86
174	Картофельное пюре	150	2,38	4,2	13,71	124,48	0,122	17,751			46,63			1,036
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270								
	Ужин													
313	Каша рисовая молочная	250	2,55	0,37	2	104,57	0,021				0,833			0,425
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	Итого		**81,21**	**61,77**	**197,61**	**2280,97**	**2,356**	**43,91**			**247,49**			**9,42**
					XIII-день									
	I Завтрак													

19	Макароны отварные	100	3,57	0,37	0,57	104,98	0,057				9,003			7,812
596,1	Сосиски отварные	80												
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
120	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08			221,14			0,7
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II Завтрак													
509	Печенье	50												
458	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44								
	Обед													
115(1)	Суп фасолевый	250	6	4,2	21,5	147								
296	Каша гречневая	100	5,82	1,53	0,63	154,71	0,213				13,854			0,641
523	Гуляш	80	6,03	4,99	1,12	125,55	0,099	0,726			9,781			2,420
639	Салат из свежих помидор	100	1,34	4,11	3,44	56,12	0,43	19,11			41,18			0,713
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270								
	Ужин													
404,3	Оладьи с повидлом	150	11,82	10,75	16,65	381,16	0,482	1,334			174,65			5,144
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
436	Молоко	200	6	3	9,6	90								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	Итого		**85,4**	**55,37**	**221,71**	**2225,24**	**1,334**	**30,25**			**469,61**			**21,399**
					XIV-день									
	I Завтрак													
596,1	Рыба жареная	100	4,36	5,87	6,15	109,51	0,074	6,733			8,821			0,55
174	Картофельное пюре	150	2,38	4,2	13,71	124,48	0,122	17,751			46,628			1,036
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65			69,22			0,354
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II Завтрак													
494	Булка	80	9,84	0,32	38,96	**224**								
458(г)	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	**38**								

	Обед													
83	Борщ	250	2,5	4,5	13,25	102								
296	Каша гречневая	100	5,82	1,53	0,63	154,71	0,213				13,854			4,641
103	Птица тушенная в соусе	80	5,04	5,31	0,89	105,57	0,039	1,56			9,085			0,859
652	Салат из капусты	100	1,16	2,07	10,07	62,57	0,071	3,43			39,98			0,769
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270								
	Ужин													
313	Каша рисовая	250	2,55	0,37	0,2	104,57	0,021				0,833			0,425
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
4	сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	**30**								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	**180**								
	Итого		**76,61**	**46,59**	**250,41**	**2205,07**	**0,964**	**38,124**			**188,291**			**8,634**