

Утверждено:

Кизлярской гимназии-интерната»

«Культура мира»

В.А. Бебех

2020 год



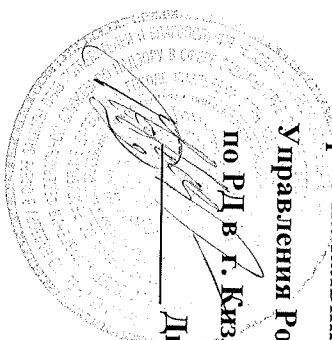
Согласовано:

Врио начальника ГО

Управления Роспотребнадзора

по РД в г. Кизляре

Дибирова Б.А.



Примерно 2-х недельное меню для детей 7-10 лет

ГКОУ РД «Кизлярская гимназия-интернат «Культура мира»

102	Рагу из птицы	150	6,81	8,77	12,82	154,61	0,122	9,69	32,592	1,72
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8		
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26				
	УЖИН									
309	Каша манка молочная	250	5,67	0,55	0,17	180,25	0,069		13,187	
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9				
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,065	10	42				
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180				
	Итого		<u>70,61</u>	<u>34,196</u>	<u>221,81</u>	<u>1710</u>	<u>0,648</u>	<u>17,69</u>	<u>54,782</u>	<u>9,532</u>
				III-День						
	I Завтрак									
596,1	Рыба жаренная	60	2,61	3,52	3,69	65,71	0,074	6,733	8,821	0,533
174	Картофельное пюре	150	2,38	4,2	13,71	124,48	0,122	17,75	46,63	1,036
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				
	II Завтрак									
458	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44				
509	Печенье	50								
	Обед									
629	Суп-лапша домашняя	250	11,82	8,82	2,17	175,42	0,154	4,333	33,64	3,48
523	Гуляш	80	6,03	4,99	1,12	125,55	0,99	0,726	9,781	2,42
310	Каша пшеничная	100	2,82	0,32	2,88	92,91	0,082			1,617
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	178,26				
	УЖИН									
313	Каша рисовая молочная	250	2,55	0,37	0,2	104,57	0,021		0,833	0,659
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5				
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180				
	Итого		<u>66,27</u>	<u>43,59</u>	<u>184,06</u>	<u>1661,54</u>	<u>0,67</u>	<u>29,542</u>	<u>99,705</u>	<u>10,181</u>

	Тэфтели	80	6,2	5,9	2,4	184,02	0,125	0,096	21,815	2,755
	Макаронны 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	0,071	3,43	39,98	0,769
662	Салат из моркови	100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,4	8		
407	Сок	200			27,4	112				
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	0,213		13,854	4,641

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	27,6	13,854	4,641			
652	Салат из капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24	0,018	8	34,98	0,417			
407	Сок	200			27,4	112	0,4						
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		<u>70,89</u>	<u>40,57</u>	<u>190,98</u>	<u>2150,97</u>	<u>0,822</u>	<u>37,13</u>	<u>85,591</u>	<u>13,387</u>			
	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	0,074	6,733	8,821	0,55			
596,1	Рыба жаренная	100	4,36	5,87	6,05	109,51	0,06	28,39	90,27	1,438			
183	Капуста тушеная	200	3,46	6,26	9,82	137,9							
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8					

1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	0,024	0,65	69,22	0,354
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65		
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		<u>71,48</u>	<u>40,97</u>	<u>219,95</u>	<u>2119,44</u>	<u>1,04</u>	<u>44,564</u>	<u>231,41</u>	<u>10,444</u>
					XI-день					
	I Завтрак									
23	Макаронны 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	0,029	0,096	13,854	4,641
306	Каша перловая	100	2,02	0,24	0,2	69,63	0,125		21,815	2,755
73,1	Тефтели	80	6,2	5,89	2,48	147,22				

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		<u>71,2</u>	<u>65,8</u>	<u>221,72</u>	<u>2169,83</u>	<u>0,831</u>	<u>37,13</u>	<u>313,68</u>	<u>14,652</u>
					ХIII-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		<u>81,21</u>	<u>61,77</u>	<u>197,61</u>	<u>2280,97</u>	<u>2,356</u>	<u>43,91</u>	<u>247,49</u>	<u>9,42</u>
	I завтрак				ХIII-день					

19	Макаронны 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				

