

Утверждаю:

ГКОУ РД Кизлярская

гимназия-интерната»

«Культура мира»

Е.А. Бебех

2020 год



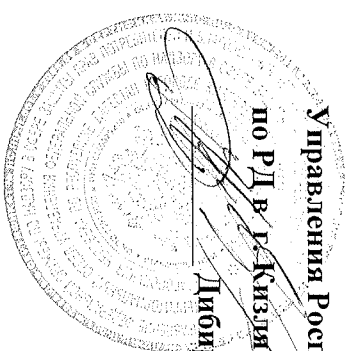
Согласовано:

Врио начальника ГО

Управления Роспотребнадзора

по РД в г. Кизляре

Либилова Б.А.



Примерно 2-х недельное меню для детей 11-17 лет

ГКОУ РД «Кизлярская гимназия-интернат «Культура мира»

		Итого	77,55	52,56	238,81	1930,74	0,648	17,69	54,782	9,532
				III-День						
		I Завтрак								
596,1	Рыба жаренная	100	4,36	5,87	6,15	109,51	0,074	6,733	8,821	0,553
174	Картофельное пюре	200	3,18	6,46	18,28	165,98	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	300	14,19	10,59	2,61	210,51	0,154	4,333	33,64	3,48
523	Гуляш	100	7,54	6,24	1,26	156,94	0,099	0,726	9,781	2,42
310	Каша пшеничная	150	4,23	0,48	0,36	116,14	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	300	3,06	0,45	0,24	125,49	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	60,91	44,92	110,39	1906,02	0,97	29,542	99,705	10,181
		I Завтрак		IV-День						
296	Каша гречневая	150	8,73	2,29	0,94	232,06	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	
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180				0,354

453	Пирожки с капустой	150	11,2	31,32	10,47	495,49	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		<u>94,91</u>	<u>84,895</u>	<u>218,98</u>	<u>2579,56</u>	<u>2,26</u>	<u>55,966</u>	<u>373,27</u>	<u>16,2</u>
	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	300	3,6	2,4	22,2	126				
336	Голубцы с мясом	200	13,6	15	22	278	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	300	6,81	0,66	0,21	216,27	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		<u>77,85</u>	<u>47,03</u>	<u>255,31</u>	<u>2188,94</u>	<u>0,471</u>	<u>13,081</u>	<u>253,38</u>	<u>5,64</u>
	I Завтрак			VII-день						
296	Каша гречневая	150	8,73	2,29	0,94	232,06	0,213		13,854	4,641
261	Яйцо отварное	50	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				

Обед												
130(2)	Суп рисовый с томатом	300	4,5	6,3	21,6	108	0,029					
306	Каша перловая	150	3,03	0,36	0,3	104,44	0,125	0,096	13,854		4,641	
73,1	Тефтели	100	7,76	7,37	3,1	184,02	0,018	27,6	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	300	10,5	21,6	31,8	363						
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			75,2	70,09	241,69	2173,29	0,831	37,13	313,68		14,652	
XII-день												
I Завтрак												
531	Плов с мясом	250	15,95	13,925	4	399,1	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	300	14,19	10,59	2,61	210,51	0,154	4,33	33,64		3,48	
102	Рагу из птицы	100	4,54	5,85	8,55	104,92	0,061	4,845	16,29		0,86	
174	Картофельное пюре	200	3,18	6,46	18,28	165,9	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	300	3,06	0,45	0,24	125,49	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		89,05	69,575	202,57	2379,2	2,356	43,91	247,49	9,42
						XIII-день					
I Завтрак											
19	Макаронны отварные	150	5,35	0,56	0,86		157,47	0,057		9,003	7,812
596,1	Сосиски отварные	100									
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	300	7,2	5,1	25,8		177				
296	Каша гречневая	150	8,73	2,29	0,94		232,06	0,213		13,854	4,641
523	Гуляш	100	7,54	6,24	1,26		156,94	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	200	15,76	14,64	22,2		508,22	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			96,74	62,36	232,3		2543,53	1,334	30,25	469,61	21,399
XIV-день											
I Завтрак											
596,1	Рыба жаренная	100	4,36	5,87	6,15		109,51	0,074	6,733	8,821	0,55
174	Картофельное пюре	200	3,18	6,46	18,28		165,98	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	100	12,3	4	48,7	280														
458(г)	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38														
Обед																				
83	Борщ	300	3	5,4	15,9	123														
296	Каша гречневая	150	8,73	2,29	0,94	232,06	0,213													
103	Птица тушенная в соусе	100	6,3	6,44	1,11	131,96	0,039	1,56												
652	Салат из капусты	100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,071	3,43												
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8												
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270														
Ужин																				
313	Каша рисовая	300	3,06	0,45	0,24	125,49	0,021													
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			85,05	56,5	270,41	2369,41	0,964	38,124					188,29	1						8,634