

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «КГ № 1»

Н.А. Боровикова

« 10 » Января 2023г.



**Примерное 12-дневное меню на
январь – февраль 2023 год**

для детей с 7 до 11 лет

МКОУ «Кизлярская гимназия № 1 имени М.В. Ломоносова»

г. Кизляр 2023 год

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Составляющие вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 1 завтрак	Котлета куриная	90	36.40	15.32	8.52	9.05	171
	Каша пшеничная	150	6.05	6.45	10.35	37.2	195.1
	Хлеб пшеничный	30	1-26	3.19	1.39	13.08	82.2
	Хлеб ржаной	10	0.42	1.6	0.46	4.36	27.4
	Чай со сгущенным молоком	200	12-86	1.6	1.6	9.66	58.54
	Мандарин	120	14-72	0.25	1.03	12.08	48.85
Итого за завтрак	71-71	250	10-19	1.67	5.08	15.1	112.4
	Обед						
	Борщ со свежей капустой с курицей						
	Котлета куриная	90	36-40	15.32	8.52	9.05	171.59
	Каша пшеничная	150	6.05	6.45	10.35	37.2	195.1
	Хлеб пшеничный	30	1-26	3.19	1.39	13.08	82.2
	Хлеб ржаной	20	0-84	2.12	0.92	8.72	54.8
	Чай с сахаром	200	2-25	0.2	0	15	58
Итого за обед	Мандарин	120	14-72	0.25	1.03	12.08	48.85
	71-71						

Приём пищи	Неделя 1 День 2	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Куры запеченные	90	31-80	14	17	7	168
	Каша гречневая с томатным соусом	170	9-77	8	8	34	166
	Компот из яблок	200	4.30	0.4	0.3	12	35
	Хлеб пшеничный	30	1-26	2	=	14	80
	Хлеб ржаной	10	0.42	1	-	3	26
	Огурец свежий	40	9.78	-	-	1	6
	Груша	130	14-38	0.57	0.39	15.01	62.23
	71-71						
	Итого за завтрак						
	Обед	Свекольник на курином бульоне	250	16-21	2	4	12
Куры запеченные		90	31-80	14	17	7	168
Макароны с томатным соусом		170	8-74	5	9	30	190
Хлеб пшеничный		30	1-26	2	-	14	80
Хлеб ржаной		20	0.84	1	-	7	52
Чай со стуженным молоком		200	12-86	1.6	1.6	10.2	61.8
71-71							
Итого за обед							

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 завтрак	Салат капустный с кукурузой консервированный	60	6-82	1	5	5	52	
	Гуляш из куриной грудки	90	35-96	14	17	7	168	
	Макароны с маслом	150	6-10	5	9	30	190	
	Хлеб пшеничный	30	1-26	2	-	14	80	
	Хлеб ржаной	10	0-42	1	-	3	26	
	Чай со сгущенным молоком	200	12-09	1.6	1.6	10.2	61.8	
	Яблоко	115	9-06	0.44	0.33	11	45.1	
	Итого за завтрак 71-71							
	Обед	Борщ со свежей капустой на курином бульоне	250	10-19	2	4	12	110
		Котлета куриная	90	36-40	19	19	15	140
Каша пшеничная рассыпчатая		150	6-05	6	6	25	220	
Кисель плодово-ягодный		200	4-22	-	-	24	103	
Хлеб пшеничный		30	1-26	2	-	14	80	
Хлеб ржаной		20	0-84	1	-	7	52	
Банан		100	12-75	2	1	21	96	
Итого за обед 71-71								

Период питания	Вид блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	Люля из говядины	90	6	6	5	158	
	Каша гречневая	150	8	8	34	166	
	Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	
	Хлеб ржаной	10	1	-	3	26	
завтрак	Салат витаминный	60	2.43	7.48	3.3	80.13	
	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	1.4	1.8	21.8	110	
Итого за завтрак	71-71						
обед	Суп гороховый на курином бульоне	250	8	2	23	140	
	Люля – кебаб из говядины	90	6	6	5	158	
	Макароны с маслом	150	5	9	30	213	
	Хлеб пшеничный	30	2	-	14	80	
	Хлеб ржаной	20	1	-	7	52	
Итого за обед	Компот яблочно – лимонный	200	0.4	0.3	12	35	
	71-71						

Период пища	наименование о.п.од	вес о.п.ода	цена	Пищевые вещества			энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 5	Куры запеченные	90	34-80	14	17	7	168
завтрак	Макароны с томатным соусом	190	10-37	6.33	11.4	52.44	269.8
	Огурец свежий	40	9-78	-	-	1	6
	Хлеб пшеничный	30	1-26	2	-	14	80
	Хлеб ржаной	10	0-42	1	-	3	26
	Компот из сухофруктов	200	4-50	0.4	0.3	10	82
	Яблоко	135	10-58	0.5	0.36	12.5	51.25
Итого за завтрак	71-71						
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	9-18	3	7	11	160
	Плов с курицей	200	44-81	16	24	34	238
	Компот из сухофруктов	200	4-50	0.4	0.3	10	82
	Хлеб пшеничный	30	1-26	2	-	14	80
	Хлеб ржаной	20	0-84	1	-	7	52
Итого за обед:	71-71	142	11-12	0.5	0.38	12.5	51.25

	Белки	Жиры	Углеводы	ценность				
						Калории	кВт	
Неделя 1 День 6 завтрак	Гуляш из говядины	90	52-67	12	9	7	162	
	Каша пшеничная (рассыпчатая)	150	6-05	6	6	25	220	
	Хлеб пшеничный	30	1-26	2	-	14	80	
	Хлеб ржаной	110	0-41	1	-	3	26	
	Компот из сухофруктов	200	4-50	0.4	0.3	10	82	
	Салат капустный с кукурузой консервированной	60	6-82	1	5	5	52	
	Итого за завтрак	71-71						
	Итого за обед	Суп чечевичный с овощами	250	8-66	2	3	5	127
		Гуляш из говядины	90	52-67	12	9	7	160
		Каша пшеничная (рассыпчатая)	150	6-05	6	6	25	220
Хлеб пшеничный		30	1-26	2	-	14	80	
Хлеб ржаной		20	0.82	1	-	7	52	
Чай с сахаром	200	2-25	-	-	10	43		
Итого за обед	71-71							

		Белки	Жиры	Углеводы	ценность			
Неделя 2 День 2 завтрак	Каша манная молочная	200	14-60	8	10	40	240	
	Сыр « Голландский»	30	18-95	6	6	-	112	
	Масло сливочное порционнo	20	15-13	0.2	16.6	0.12	154	
	Яйцо вареное	40	7.90	5	5	-	63	
	Хлеб пшеничный	30	1-26	2	-	14	80	
	Хлеб ржаной	10	0.41	1	-	3	26	
	Напиток кофейный с сахаром	200	3-66	10	10	32	160	
	Яблоко	125	9-80	0.5	0.38	12.5	51.25	
	71-71							
	Итого за завтрак	Салат капустный с зелёным горшком	60	6-82	1	5	5	52
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне		250	8.09	3	7	11	160	
Люля - кебаб из говядины		90	44-37	6	6	5	148	
Каша пшеничная		150	6-05	6	6	25	220	
Хлеб ржаной		20	0-82	1	-	7	52	
Итого за обед	Хлеб пшеничный	30	1-26	2	-	14	80	
	Компот из свежих яблок	200	4-30	0.4	0.3	12		
71-71								

					ценность		
					Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 2 День 3 завтрак	Омлет натуральный	100	22-51	14	11	2	206
	Сыр «Голландский»	20	12-63	4	4	-	41
	Масло сливочное порционно	20	15-13	0.02	16.6	0.12	154
	Хлеб пшеничный	30	1-26	2	-	14	80
	Хлеб ржаной	10	0.41	1	-	3	26
	Компот из свежих яблок	200	4-30	0.4	0.3	12	35
	Бананы	120	15-47	2	1	21	96
	Итого за завтрак						
Итого за обед	Суп фасолевый на курином бульоне	250	12-19	2	3	5	135
	Рыба запеченная	90	23-24	18	5	4	200
	Пюре картофельное	150	11-63	5	13	36	182
	Салат капустный с зеленым горошком	60	6-82	1	5	5	52
	Хлеб пшеничный	30	1-26	3	-	14	80
	Хлеб ржаной	20	0-82	1	-	7	52
	Компот из сухофруктов	200	4-50	0.3	0.2	10	82
	яблоко	140	11-25	0.58	0.43	14.5	59.45
	Итого за обед						

	Пищевые вещества				Ценность
	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5					
завтрак					
Салат капустный	60	4-42	1	5	52
Куры запечённые	90	34-80	14	17	168
Макароны с маслом	150	6-10	5	9	213
Хлеб пшеничный	30	1-26	2	-	80
Хлеб ржаной	10	0-41	1	-	26
Сыр «Голландский»	20	12-63	4	4	71
Чай со сгущённым молоком	200	12-09	1.6	1.6	61.8
71-71					
Итого за завтрак					
обед					
Суп вермишелевый с мясом	250	1-41	3	7	160
Куры запеченные	90	34-80	14	17	168
Макароны с маслом	150	6-10	5	9	213
Зеленый горошек	60	12-82	1.26	0.07	30
Хлеб пшеничный	30	1-26	2	-	8
Хлеб ржаной	20	0-82	1	-	52
Компот из сухофруктов	200	4-50	0.3	0.2	82
71-71					
Итого за обед					

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Салат капустный	60	4-42	1	5	5	52
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Люля- кебаб из говядины	90	44-37	6	6	5	158
	Каша гречневая	150	7-97	9	9	37	178
	Хлеб пшеничный	30	1-26	2	-	14	80
	Хлеб ржаной	10	0-41	1	-	3	26
	Кофейный напиток с сахаром	200	3-66	10	10	32	160
	Яблоко	120	9.62	0.5	0.38	12.5	51.25
Итого за завтрак	71-71	250	12.58	8	2	23	140
	Суп гороховый на курином бульоне						
	Люля- кебаб из говядины	90	44-37	6	6	5	158
	Макароны с томатным соусом	170	8-38	6	11	33	252
	Хлеб пшеничный	30	1-26	2	-	14	80
	Хлеб ржаной	20	0-82	1	-	7	52
	Компот из яблок	200	4-30	0.4	0.3	12	35
Итого за обед	71-71						

Директор МКОУ КГ №1

Боровикова Н.А.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575823

Владелец Боровикова Наталья Антоновна

Действителен с 15.04.2022 по 15.04.2023