

Утверждаю директор  
МКОУ «Шамилькалинская СОШ им. Магомедова К. М.»  
Кадиев М. К.

от \_\_\_\_\_

## Ежедневное меню МКОУ «Шамилькалинская СОШ им. Магомедова К. М.»

### 1 неделя

#### Понедельник.

№	Наименование блюд	Выход д блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витами н С	№ рецепта
			Белк и	Жиры	Углев оды			
1	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	52
2	Каша гречневая	135	8	8	30	149	19	168
3	Тефтели	90	6	6	5	180	2	286
4	Салат из капусты и кукурузы консервир.	60	1	5	5	52	14	20
5	Яблоки	100			10	41	10	368
6	Кисель	200			24	103		376
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
<b>Итого калорий за день</b>						<b>742</b>		

### 1 неделя

#### Вторник.

№	Наименование блюд	Выход д блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витами н С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углево ды			
1	Суп с макаронами	250	3	7	11	171	4	2019
2	Каша овсяная молочная	200	6	8	32	230	24	177
3	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
4	Салат из капусты и зеленого гороха	60	1	5	5	52	14	20
5	Банан	100	2	1	21	96	11	368
6	Чай	200				50		391
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
<b>Итого калорий за день</b>						<b>844</b>		

1 неделя

Среда.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С	№ рецепт а
			Белки	Жиры	Углево ды			
1	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
2	Пюре	150	5	13	36	282	50	321
3	Котлеты из говядины	90	6	6	5	158	2	282
4	Салат из капусты и кукурузы консервир.	60	1	5	5	52	14	20
5	Яблоки	100			10	41	10	368
6	Кисель	200			24	103		376
7	Хлеб	100	2	1	15	70	5	1
<b>Итого калорий за день</b>						<b>846</b>		

1 неделя

Четверг.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С	№ рецепт а
			Белки	Жиры	Углево ды			
1	Суп фасолевый	250	2	3	5	135	11	39
2	Каша перловая	150	8	8	37	259	21	169
3	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
4	Салат из свеклы и моркови.	60	3	4	6	56	5	33
5	Яблоки	100			10	41	10	368
6	Компот.	200			10	82		376
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
<b>Итого калорий за день</b>						<b>812</b>		

**1 неделя**

**Пятница.**

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витами н С	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углево ды			
1	Суп чечевичный	250	2	3	5	127	11	39,1
2	Каша рисовая	135	8	8	37	222	21	168
3	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
4	Салат из свеклы и моркови.	60	3	4	6	56	5	33
5	Банан	100	2	1	21	96	11	368
6	Сок натуральный	200	1		25	110	8	399
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
<b>Итого калорий за день</b>						<b>856</b>		

**2 неделя**

**Понедельник.**

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витами н С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углево ды			
1	Суп с макаронами	250	3	7	11	171	4	2019
2	Каша овсяная молочная	200	6	8	32	230	24	177
3	Тефтели	90	6	6	5	180	2	286
4	Салат из капусты и кукурузы консервир.	60	1	5	5	52	14	20
5	Яблоки	100			10	41	10	368
6	Кисель	200			24	103		376
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
<b>Итого калорий за день</b>						<b>854</b>		

## 2неделя

### Вторник.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витами н С	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углево ды			
1	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	52
2	Каша гречневая	135	8	8	30	149	19	168
3	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
4	Салат из капусты и зеленого гороха	60	1	5	5	52	14	20
5	Банан	100	2	1	21	96	11	368
6	Чай	200				50		391
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
<b>Итого калорий за день</b>						<b>792</b>		

## 2 неделя

### Среда.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витами н С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углево ды			
1	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
2	Каша перловая	150	8	8	37	259	21	169
3	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
4	Салат из капусты и кукурузы консервир.	60	1	5	5	52	14	20
5	Яблоки	100			10	41	10	368
6	Кисель	200			24	103		376
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
<b>Итого калорий за день</b>						<b>834</b>		

2 неделя

Четверг.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углево- ды			
1	Суп фасолевый	250	2	3	5	135	11	39
2	Пюре	150	5	13	36	282	50	321
3	Котлеты из говядины	90	6	6	5	158	2	282
4	Салат из свеклы и моркови.	60	3	4	6	56	5	33
5	Яблоки	100			10	41	10	368
6	Компот.	200			10	82		376
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
<b>Итого калорий за день</b>						<b>831</b>		

2 неделя

Пятница.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углево- ды			
1	Суп чечевичный	250	2	3	5	127	11	39,1
2	Каша рисовая	135	8	8	37	222	21	168
3	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
4	Салат из свеклы и моркови.	60	3	4	6	56	5	33
5	Яблоки	100			10	41	10	368
6	Сок натуральный	200	1		25	110	8	399
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
<b>Итого калорий за день</b>						<b>741</b>		