

Утверждено

Врио директора МКОУ «Гуладтымахинская СОШ»

Абубакарова Ума Идрисовна

«01» сентября 2022г.



**Двухнедельное меню горячего питания  
учащихся 1-4 классов**

**МКОУ «Гуладтымахинская СОШ»**

**на 2022-2023 учебный год.**

## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

### 1 ДЕНЬ – ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Количес т во учеников	Общая масса	Общая сумма
1	Помидоры свежие	5.4	1.8	37.8	18	15	0.900	915,00
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	51.4	56.5	277.3	1849	15	5.136	
3	Плов из говядины	45.4	80.8	202.6	1668.2	15	1.107	
4	Компот из смеси сухофруктов	10.8	0.0	522.4	2003	15	3.603	
5	Хлеб	53.1	20.0	280.3	1596	15	0.600	
6	Яблоко	0	0	0	0	15	0.000	
	<b>ИТОГО</b>					<b>15</b>	<b>11.346</b>	<b>915.00</b>

### 2 ДЕНЬ - ВТОРНИК

№	Наименование блюда	Бел ки	Жиры	Углево ды	Ккал	Количество учеников	Общая масса	Общая сумма
1	Салат из свеклы	69.3	219.4	127.0	2633	15	1.155	915,00
2	Суп картофельный с горохом	44.4	66.6	36.8	2346	15	5.550	
3	Котлеты с говядиной	363. 0	343.8	0.0	4646	15	1.575	
4	Каша гречневая	137. 7	25.1	592.9	3015	15	1.005	
5	Компот из смеси сухофруктов	10.8	0.0	522.4	2003	15	3.603	
6	Хлеб	53.1	20.0	280.3	1596	15	0.600	
7	Банан	0	0	0	0	15	0.000	
	<b>ИТОГО</b>					<b>15</b>	<b>13.488</b>	<b>915.00</b>



5 ДЕНЬ – ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Количество учеников	Общая масса	Общая сумма
1	Салат из свежих помидоров с луком	8.6	74.7	55.4	1907	15	1.230	915,00
2	Суп рисовый с говядиной	30.7	48.3	228.1	1491	15	4.387	
3	Говядина отварная	99.0	63.5	0.0	1435	15	0.825	
4	Макароны отварные	42.0	3.4	240.2	1176	15	0.840	
5	Компот из смеси сухофруктов	10.8	0.0	522.4	2003	15	3.603	
6	Хлеб	53.1	20.0	280.3	1596	15	0.600	
	<b>ИТОГО</b>					<b>15</b>	<b>11.485</b>	<b>915.00</b>

6 ДЕНЬ – СУББОТА

№	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Количество учеников	Общая масса	Общая сумма
1	Салат из свеклы, моркови и зеленого горошка	13.9	55.4	123.7	1019	13	1.066	793,00
2	Рассольник с перловой крупой	117.9	63.2	151.6	1642	13	4.212	
3	Гуляш из говядины	306.5	43.4	0.0	1644	13	1.495	
4	Пюре из картофеля	18.2	5.2	455.0	2054	13	2.600	
5	Компот из смеси сухофруктов	9.4	0.0	452.7	1735	13	3.1226	
6	Хлеб	46	17.3	242.9	1383	13	0.52	
	<b>ИТОГО</b>					<b>13</b>	<b>13.0156</b>	<b>793.00</b>



## 9 ДЕНЬ-СРЕДА

№	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Количес тво учеников	Общая масса	Общая сумма
1	Помидоры свежие	5.4	1.8	37.8	18	15	0.900	915,00
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	51.4	56.5	277.3	1849	15	5.136	
3	Плов из говядины	45.4	80.8	202.6	1668.2	15	1.107	
4	Компот из смеси сухофруктов	10.8	0.0	522.4	2003	15	3.603	
5	Хлеб	53.1	20.0	280.3	1596	15	0.600	
6	Яблоко	0	0	0	0	15	0.000	
	<b>ИТОГО</b>					<b>15</b>	<b>11.346</b>	<b>915.00</b>

## 10 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда	Бел ки	Жиры	Углево ды	Ккал	Количество учеников	Общая масса	Общая сумма
1	Салат из свежих помидоров с луком	8.6	74.7	55.4	1907	15	1.230	915,00
2	Суп рисовый с говядиной	30.7	48.3	228.1	1491	15	4.387	
3	Говядина отварная	99.0	63.5	0.0	1435	15	0.825	
4	Макароны отварные	42.0	3.4	240.2	1176	15	0.840	
5	Компот из смеси сухофруктов	10.8	0.0	522.4	2003	15	3.603	
6	Хлеб	53.1	20.0	280.3	1596	15	0.600	
	<b>ИТОГО</b>					<b>15</b>	<b>11.485</b>	<b>915.00</b>

11 ДЕНЬ – ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Количество учеников	Общая масса	Общая сумма
1	Салат из свеклы	69.3	219.4	127.0	2633	15	1.155	915,00
2	Суп картофельный с горохом	44.4	66.6	36.8	2346	15	5.550	
3	Котлеты с говядиной	363.0	343.8	0.0	4646	15	1.575	
4	Каша гречневая	137.7	25.1	592.9	3015	15	1.005	
5	Компот из смеси сухофруктов	10.8	0.0	522.4	2003	15	3.603	
6	Хлеб	53.1	20.0	280.3	1596	15	0.600	
7	Банан	0	0	0	0	15	0.000	
	<b>ИТОГО</b>					<b>15</b>	<b>13.488</b>	<b>915.00</b>

12 ДЕНЬ – СУББОТА

№	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Количество учеников	Общая масса	Общая сумма
1	Салат из свеклы, моркови и зеленого горошка	13.9	55.4	123.7	1019	13	1.066	793,00
2	Рассольник с перловой крупой	117.9	63.2	151.6	1642	13	4.212	
3	Гуляш из говядины	306.5	43.4	0.0	1644	13	1.495	
4	Пюре из картофеля	18.2	5.2	455.0	2054	13	2.600	
5	Компот из смеси сухофруктов	9.4	0.0	452.7	1735	13	3.1226	
6	Хлеб	46	17.3	242.9	1383	13	0.52	
	<b>ИТОГО</b>					<b>13</b>	<b>13.0156</b>	<b>793.00</b>