

Директор МБОУ "СОШ с. Давыденко" Утверждаю:

М.Х. Батаева



Диетическое меню МБОУ "СОШ с. Давыденко"

для учащихся от 7 до 11 лет на 2022 год (обед)

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	Стоимость		
								1 порция	100 порций	
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,28	728	
	Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32	6,38	638	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287	
	Дюлоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15,12	1512	
	Итого			601	14,08	47,88	59,51	725,28	65,59	5047
	2 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	8,92	892
		Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	27,06	2706
Хлеб пшеничный			51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
Масло сливочное порциями		14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720	
Сыр порциями		15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	
Чай с лимоном		377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287	
Итого				616	21,33	30,65	71,43	646,89	65,59	6559
3 день		Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
		Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	252
		Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440	
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791	
Итого			701	16	28,67	86,88	669,55	65,59	6559	

4 день		5 день		6 день		7 день		
Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,28	728
Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32	6,38	638
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
Дюблочки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15,12	
Итого		601	14,08	47,88	59,51	725,28	65,59	5047
Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625
Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	65,59	6559
Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	252
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382
Итого		701	16	28,67	86,88	669,55	65,59	6559
Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	65,59	6559

Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	8,92	892
Макаронны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	27,06	2706
Хлеб пшеничный	14	51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
Итого	616	21,33	30,65	71,43	4,72	646,89	65,59	625
Итого	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625
Пиц из свежей капусты	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693
Плов	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
Хлеб пшеничный	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
Сыр порциями	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
Чай с лимоном	631	200	29,01	30,18	70,57	669,94	65,59	6559
Итого	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
Борщи с капустой и картошкой	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634
Салат из свежих огурцов и помидоров	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
Сыр порциями	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
Хлеб пшеничный	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
Масло сливочное порциями	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
Напиток из плодов шиповника	601	14,23	34,16	58,05	596,56	65,59	6559	
Итого	388	601	14,23	34,16	58,05	596,56	65,59	6559



Цискичное меню "МБОУ "СОШ с. Давыденко"
для учащихся от 7 до 11 лет на 2022 год (завтрак)

День	Наименование	№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Стоимость		
								1 порция	100 порций	
1 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720	
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382	
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308	
	Итого		591	19,62	24,22	69,48	574,38	65,59	6559	
	2 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
		Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
		Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
Хлеб пшеничный			51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
Яблоки		338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15,12	1512	
Итого			451	21,75	17,52	69,23	521,6	65,59	6559	
3 день		Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24	22,7	2270
		Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
		Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
		Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287	
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	13,28	1328	
	Итого		501	17,29	27,51	87,95	668,55	65,59	5231	
	4 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
		Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
		Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
Груша			100					7,34	734	
Сосиски отварные		243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	3546	
Итого			556	12,77	22,13	60,52	492,33	65,59	6559	

5 день		6 день		7 день		8 день		9 день	
Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806	
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	
Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287	
Кири		100					15,12	1512	
Итого		451	21,35	17,12	59,43	477,2	65,59	5047	
Суп молочный с крупой (рис)		200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195	
Хлеб пшеничный	121	51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	
Масло сливочное порциями		10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720	
Бананы	14	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382	
Какао с молоком	338	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308	
Итого		591	19,62	24,22	69,48	574,38	65,59	6559	
Пюре картофельное		150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778	
Хлеб пшеничный	312	51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287	
Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	3546	
Бананы	338	53,11	1,5	0,5	21	94,5	7,34	734	
Итого		456	12,77	22,13	60,52	492,33	65,59	5825	
Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806	
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
Сыр порциями	10	20	4,64	5,9	0	71,66	11,6	1160	
Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308	
апельсины		100					10,71	1071	
Итого		341	22,98	17,69	61,81	498,37	65,59	5488	
Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76	22,16	2216	
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720	
Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287	
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382	
Итого		481	12,55	20,9	108,57	790,57	65,59	3437	

10 день												
Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195				
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214				
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740				
Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720				
Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308				
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382				
Итого		491	18,12	23,72	48,48	479,88	65,59	6559				6559

3