

Меню приготавливаемых блюд
ДОЛ дневного пребывания «Бригантина»
при МБОУ «СОШ№4» им.Героя России И.Л.Магомедова
городского округа «город Дагестанские Огни»
(Возрастная категория: 7-12 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,09	177,0	
	Бутерброд хлеб с маслом	50/20	3,45	6,54	21,93	162,0	
	Какао на сгущенном молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
итого за завтрак			10,06	14,33	79,51	484,2	
обед	Суп перловый на бульоне	250	10	1	10	76	
	Бефстроганов	40	9	12	3	142	
	Каша гречневая	150	6	3	30	153,3	
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100	
итого за обед			25	16	55	471,3	
Итого за день:			35,06	30,33	134,51	955,5	
День 2							
завтрак	Каша пшенная	150	4	3	16	106,5	
	Бутерброд хлеб с сыром	50/10	28,5	6,54	21,93	169,6	
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100	
итого за завтрак			32,5	9,54	49,93	376,1	
обед	Суп гороховый на бульоне	250	10,95	7	20	165	
	Макаронны отварные с гуляшом	150/40	15,4	89	38	298,4	
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100	
	яблоки	97,5	2	1	14	65	
итого за обед			28,35	97	84	628,4	

Итого за день:			60,85	106,54	133,93	1004,5		
День 3								
завтрак	Макароны отварные с омлетом	150/45	9,4	5	36	225,6		
	Какао на сгущенном молоке	180	3,52	3,72	25,49	145,2		
	хлеб	50	8	1	48	265		
итого за завтрак			20,92	9,72	109,49	635,8		
обед	Плов пшеничный с курицей	150/50	10,7	11,9	15,9	209,5		
	Салат из свежих овощей	100	1,6	4,4	8,3	77,5		
	Кефир 1 %	151,6	4,5	1,5	6	60,4		
	хлеб	50	8	1	48	265		
итого за обед			24,8	18,8	78,2	612,4		
Итого за день:			45,72	28,52	187,69	1248,2		
День 4								
завтрак	Каша гречневая молочная	150	4,67	4,86	20,94	146,0		
	Какао на сгущенном молоке	180	3,52	3,72	25,49	145,2		
	хлеб	50	8	1	48	265		
итого за завтрак			16,19	9,58	94,43	556,2		
обед	Суп рассольник с курицей	250/50	16	9	13	179		
итого за обед			25,5	12,5	85,5	616		
Итого за день:			41,69	22,08	179,93	1172,2		
День 5								
завтрак	Каша рисовая вязкая	150	5	7	18,4	150		
	хлеб	50	8	1	48	265		
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100		
	Печенье	25	1,5	2,5	12,5	72		
итого за завтрак			14,5	10,5	90,9	587		

обед	Суп перловый на бульоне	250	2,5	2,5	16	92,5		
	Каша гречневая с бефстрогановым	150/40	20,45	19,2	46,15	438,2		
	хлеб	50	8	1	48	265		
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100		
итого за обед			30,95	22,7	122,15	895,7		
Итого за день:			45,45	33,2	213,05	1482,7		
Неделя 2 День 1								
завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,09	177,0		
	хлеб	50	8	1	48	265		
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100		
	Кекс	1 шт.	7	16	58	300		
итого за завтрак			18,09	21,07	150,09	842		
обед	Щи из свежей капусты		1,77	4,95	7,90	83,23		
	Плов рисовый с курицей	250/50	25	23	41,5	400		
	хлеб	50	8	1	48	265		
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100		
итого за обед			34,77	28,95	109,4	848,23		
Итого за день:			52,86	50,02	259,49	1690,23		
День 2								
завтрак	Каша пшенная	150	4	3	16	106,5		
	Яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63		
	Бутерброд хлеб с маслом и сыром	50/10/10	6,4	9,3	32	195,0		
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100		
итого за завтрак			15,5	16,9	60,3	464,5		
обед	Суп рисовый на бульоне	250	2,02	5,09	11,98	101,81		
	Каша гречневая с котлетой	150/50	17,92	11,8	41,64	185,3		
	хлеб	50	8	1	48	265		
	Сок фруктовый	169	1	0	16,0	70		
итого за обед			28,94	17,89	117,62	622,11		
Итого за день:			81,8	67,91	377,11	1086,61		
День 3								
завтрак	Макароны отварные с омлетом	150/45	6,03	6,91	23,03	185		
	Какао на сгущенном молоке	180	3,52	3,72	25,49	145,2		
	хлеб	50	8	1	48	265		
итого за завтрак			17,55	11,63	96,52	595,2		
обед								

	Плов пшеничный с курицей	180/50	12,7	14,9	17,9	218,5		
	Кефир 1 %	151,6	4,5	1,5	6	60,4		
	хлеб	50	8	1	48	265		
итого за обед			25,2	17,4	71,9	543,9		
Итого за день:			42,75	29,03	168,42	1139,1		
День 4								
завтрак	Каша гречневая молочная	150	4,67	4,86	20,94	146,0		
	Какао на сгущенном молоке	180	3,52	3,72	25,49	145,2		
	Бутерброд хлеб с маслом и сыром	50/10/10	6,4	9,3	32	195,0		
итого за завтрак			14,59	17,88	78,43	486,2		
обед	Суп рассольник	250/50	16	9	13	179		
	хлеб	50	8	1	48	265		
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100		
	Печенье	36	2,1	3,6	15	76		
итого за обед			26,1	13,6	88,0	620,0		
Итого за день:			40,69	31,48	166,43	1106,2		
День 5								
завтрак	Суп молочный с вермишелью		7,18	6,5	23,54	181		
	Яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63		
	хлеб	50	8	1	48	265		
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100		
итого за завтрак			20,28	12,1	83,84	609,0		
обед	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138,0		
	Рыба отварная скумбрия	75	14,7	11	0	158,3		
	хлеб	50	8	1	48	265		
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100		
	Сок фруктовый	169	1	0	16,0	70		
итого за обед			26,76	16,8	96,43	731,3		
Итого за день:			47,04	28,9	180,27	1340,3		

Директор МБОУ «СОШ №4»



Мирзаев Р.Н.