**Утверждаю**

**Директор МКОУ «БСОШ**

 **им. Г. Абдурахманова»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ахмедханов Г.М**

**Примерное меню на 2 недели по МКОУ «БСОШ им. Г. Абдурахманова»**

**1-неделя**

**Понедельник.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецепта** |
| **Белки** | **Жири** | **Углеводы** |
| **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 |
| **Итого калорий за день** |  |  |  |  | **742** |  |  |

**Вторник.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецепт** |
| **Белки** | **Жири** | **Углеводы** |
| **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** | Сок натуральный | 200 | 1 |  | 25 | 110 | 8 | 399 |
| **7** | Хлеб | 100 | 2 | 1 | 15 | 77 | 5 | 1 |
| **Итого калорий за день** |  |  |  |  | **904** |  |  |

**Среда.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецепта** |
| **Белки** | **Жири** | **Углеводы** |
| **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 | 77 | 5 | 1 |
| **Итого калорий за день** |  |  |  |  | **853** |  |  |

**Четверг.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецепта** |
| **Белки** | **Жири** | **Углеводы** |
| **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 |
| **Итого калорий за день** |  |  |  |  | **812** |  |  |

**Пятница.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецепт** |
| **Белки** | **Жири** | **Углеводы** |
| **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** | Чай | 200 |  |  |  | 50 |  | 391 |
| **7** | Хлеб | 100 | 2 | 1 | 15 | 77 | 5 | 1 |
| **Итого калорий за день** |  |  |  |  | **856** |  |  |

**Суббота.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецепта** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | Щи или Борщ | 250 | 2 | 4 | 12 | 110 | 19 | 61 |
| **2** | Макароны отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 | 3 | 204 |
| **3** | Гуляш из говядины | 90 | 12 | 9 | 7 | 162 |  | 277 |
| **4** | Салат из капусты и зеленого гороха. | 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 |
| **Итого калорий за день** |  |  |  |  | **705** |  |  |

**2-неделя.**

**Понедельник.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецепта** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **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 |
| **Итого калорий за день** |  |  |  |  | **854** |  |  |

**Вторник.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецепт** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **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** | Сок натуральный | 200 | 1 |  | 25 | 110 | 8 | 399 |
| **7** | Хлеб | 100 | 2 | 1 | 15 | 77 | 5 | 1 |
| **Итого калорий за день** |  |  |  |  | **792** |  |  |

**Среда.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецепта** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **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 |
| **Итого калорий за день** |  |  |  |  | **834** |  |  |

**Четверг.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецепта** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **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 |
| **Итого калорий за день** |  |  |  |  | **831** |  |  |

**Пятница.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецепт** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **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** | Чай | 200 |  |  |  | 50 |  | 391 |
| **7** | Хлеб | 100 | 2 | 1 | 15 | 77 | 5 | 1 |
| **Итого калорий за день** |  |  |  |  | **741** |  |  |

**Суббота.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецепта** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | Щи или Борщ | 250 | 2 | 4 | 12 | 110 | 19 | 61 |
| **2** | Макароны отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 | 3 | 204 |
| **3** | Гуляш из говядины | 90 | 12 | 9 | 7 | 162 |  | 277 |
| **4** | Салат из капусты и зеленого гороха. | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 | 14 | 20 |
| **5** | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 | 11 | 368 |
| **6** | Кисель | 200 |  |  | 24 | 103 |  | 376 |
| **7** | Хлеб | 100 | 2 | 1 | 15 | 77 | 5 | 1 |
| **Итого калорий за день** |  |  |  |  | **820** |  |  |