



М.О.Ибрагимова

Директор МБОУ СОШ №4 Р.О.Ибрагимова.
26 .08. 2022г.

**Проект примерного 12-дневного меню разработанного в соответствии требований
СанПиН 2.4.5.2409.08**

для детей 1-4 классов МБОУ СОШ №4 г.Кизилжурт на 2022-2023 учебный год

Плановое меню
двухнедельное

Сезон: Осенний-летний
Категория: Дети от 7 до 11 лет
Диета: Все



Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость
1 нед. Понедельник		
Завтрак		
Без диет		
K000246 Гуляш из отварной говядины	70	26.07
K000376 Чай с сахаром	200/20	2.34
K000103 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.54
K000029 Салат из свежих овощей	60	4.01
K000478 хлеб пшеничный	40	1.80
K000309 Макароны изделия отварные 1	120	6.57
Итого	690	46.33
Итого за день	690	46.33
1 нед. Вторник		
Завтрак		
Без диет		
K000003 Бутерброд с сыром 1	55	10.75
K000209 Яйца вареные	1 шт.	5.88
K000479 запеканка из творога со сметаной и сгущенным молоком	50/20/15	27.11
K000383 Какао с молоком сгущенным	200	8.17
K000120 Суп молочный с макаронными изделиями	200	8.06
Итого	580	59.97
Итого за день	580	59.97
1 нед. Среда		
Завтрак		
Без диет		
K000376 Чай с сахаром	200/20	2.34
K000478 хлеб пшеничный	40	1.80
K000020 Салат из свежих огурцов	40	3.35
K000303 Каша вязкая гречневая	150	4.17
K000480 котлета из говядины	60	22.53
K000479 Борщ с картофелем и капустой	200	22.93
Итого	690	57.12
Итого за день	690	57.12
1 нед. Четверг		
Завтрак		
Без диет		
K000478 хлеб пшеничный	40	1.80
K000482 рыба(хек) запеченная с соусом 1	50/10	21.21
K000475 Пюре картофельное	140/10	7.99
K000483 свежие овощи(нарезка)	40	3.80
K000342 Компот из свежих плодов (яблоки)	200	7.83
K000119 Суп гороховый 1	200	18.10
Итого	690	60.73
Итого за день	690	60.73
1 нед. Пятница		
Завтрак		
Без диет		
K000478 хлеб пшеничный	40	1.80
K000049 Салат витаминный (2 вариант)	50	4.23
K000265 Плов из говядины 1	150	21.55
K000484 суп с мясными тефтелями	200	23.19
K000377 Чай с лимоном	200/20/5	3.34
Итого	640	54.11
Итого за день	640	54.11

1 нед. Суббота		
Завтрак		
Без диет		
K000304 Рис отварной	150	11.27
K000039 Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	5.14
K000376 Чай с сахаром	200/20	2.34
K000478 хлеб пшеничный	40	1.80
K000486 курица запеченная	50	14.24
K000495 суп фасолевый с мясом	200	26.18
	Итого	690
	Итого за день	690
2 нед. Понедельник		
Завтрак		
Без диет		
K000478 хлеб пшеничный	40	1.80
K000049 Салат витаминный (2 вариант)	50	4.23
K000377 Чай с лимоном	200/20/5	3.34
K000204 Макароны отварные с сыром 1	125/8/5	10.41
K000243 Сосиски отварные	60	23.52
K000487 суп перловый с мясом	200	17.39
	Итого	690
	Итого за день	690
2 нед. Вторник		
Завтрак		
Без диет		
K000003 Бутерброд с сыром 1	55	10.75
K000209 Яйца вареные	1 шт.	5.88
K000479 запеканка из творога со сметаной и сгущенным молоком	50/20/15	27.11
K000383 Какао с молоком сгущенным	200	8.17
K000182 Каша жидкая молочная (овсяная, с маслом)	150	9.28
	Итого	61.19
	Итого за день	61.19
2 нед. Среда		
Завтрак		
Без диет		
K000125 Картофель отварной	100/5	7.24
K000376 Чай с сахаром	200/20	2.34
K000478 хлеб пшеничный	40	1.80
K000488 Перец фаршированный с мясом и овощным соусом	80/20	33.95
K000489 Суп-лапша домашняя с курицей	200	12.56
	Итого	57.89
	Итого за день	57.89
2 нед. Четверг		
Завтрак		
Без диет		
K000478 хлеб пшеничный	40	1.80
K000024 Салат из свежих помидоров и огурцов	50	4.04
K000482 рыба(хек) запеченная с соусом 1	50/10	21.21
K000309 Макароны изделия отварные 1	120	6.57
K000491 Суп-харчо	200	25.14
K000342 Компот из свежих плодов (груши)	200	2.43
	Итого	61.19
	Итого за день	61.19
2 нед. Пятница		
Завтрак		
Без диет		
K000376 Чай с сахаром	200/20	2.34
K000478 хлеб пшеничный	40	1.80
K000303 Каша вязкая гречневая	150	4.17
K000486 курица запеченная	50	14.24
K000479 Борщ с картофелем и капустой	200	22.93
K000496 кукуруза консервированная	30	5.20
	Итого	50.68
	Итого за день	50.68

2 нед. Суббота

Завтрак

Без диет

K000071 Огурцы свежие	50	3.90
K000342 Компот из свежих плодов (яблоки)	200	7.83
K000493 Мини пицца	120	21.43
K000494 Суп чечевичный	200	16.30
Итого	570	49.46
Итого за день	570	49.46
Итого за период		680.33

Врач-диетолог

Дадгаев Д. М.[Подпись]

Медицинская сестра диетическая

Матюширова Е. М.[Подпись]