

Утверждаю:

Директор

МКОУ "Гимназия Культуры мира им.А.Д.Адисолтанова"

А.Р. Нурадилова



МЕНЮ на две недели МКОУ "Гимназия Культуры мира им.А.Д.Адисолтанова" на 2022-2023 уч.год

1 день

меню	Наименов.кол-во продуктов питания подлежа.закладке на 1-го человека в граммах																
	Помидор	Свекла	Капуста	Морковь	Картофель	Лук репчатый	Петрушка	Томатная паста	Масло растительное	Соль	Сахар	Бройлер-цыпленок	Крупа рисовая	Компотная смесь	Крахмал картофельный	Кислота лимонная	Чурек
Помидоры свежие	60																
Борщ из свежей капусты с картоф.		50	25	12,5	26,7	12	3	5	4	4	2,5						
Плов из птицы				10		8		3	4	4		80	35				
Кисель из смеси сухофруктов											20			20,1	8	0,2	
Чурек																	30
Всего на 1-го чел	60	50	25	22,5	26,7	20	3	8	8	8	22,5	80	35	20,1	8	0,2	30

2 день

меню	Наименов.кол-во продуктов питания подлежа.закладке на 1-го человека в граммах															
	Свекла	Масло растительное	Соль	Горох	Морковь	Лук репчатый	Картофель	Говядина	Хлеб	Крупа гречневая	Масло сливочное	Курага	Сахар	Кислота лимонная	Чурек	Пряник
Салат из свеклы	76	2	1													
Суп картоф.с горохом		4	4	16,6	10	9,6	53,4									
Котлеты из говядины		3	2			10		50	9							
Каша гречневая рассыпчатая			2							66	1					
Компот из кураги												15	20	0,2		
Чурек															30	
Пряник из пром.произ-ва																50
Всего на 1-го чел	76	9	9	16,6	10	19,6	53,4	50	9	66	1	15	20	0,2	30	50

3 день

меню	Наименов.кол-во продуктов питания подлежа.закладке на 1-го человека в граммах																
	Говядина	Мука пшеничная	Яйцо куриное	Соль	Сметана	Чеснок	Минтай	Морковь	Лук репчатый	Масло растительное	Томатная паста	Сахар	Крупа рисовая	Масло сливочное	Яблоко	Кислота лимонная	Чурек
Суп-хинкал с говядиной	59	10,3	4	3	37	1											
Минтай запечен.с овощами				2			123	23	10	5	10	2					
Рис отварной				2									54	1			
Компот из свежих яблок												25			50	0,2	
Чурек																	40
Всего на 1-го чел	59	10,3	4	7	37	1	123	23	10	5	10	27	54	1	50	0,2	40

4 день

меню	Наименов.кол-во продуктов питания подлежа.закладке на 1-го человека в граммах																
	Морковь	Яблоко	Изюм	Сахар	Соль	Картофель	Макаронны	Лук репчатый	Масло растительное	Томатная паста	Бройлер-цыпленок	Масло сливочное	Капуста	Крупа пшеничная	Курага	Кислота лимонная	Хлеб
Салат из моркови с ябл. и изюмом	37,5	7,15	5,5	5	2												
Суп картоф.с макарон.изделиями	5				4	25	8	5	4	6							
Птица отварная					2			3			104	2					
Капуста тушеная	5				1			3	2	3			60				
Каша пшеничная рассыпчатая					4							1		40			
Компот из кураги				20											15	0,2	
Хлеб ржаной																	40
Всего на 1-го чел	47,5	7,15	5,5	25	13	25	8	11	6	9	104	3	60	40	15	0,2	40

5 день

меню	Наименов.кол-во продуктов питания подлежа.закладке на 1-го человека в граммах																		
	Помидоры	Лук репчатый	Масло растительное	Соль	Говядина	Крупа рисовая	Томатная паста	Чеснок	Петрушка	Лавровый лист	Бройлер-цыпленок	Картофель	Морковь	Макароны	Масло сливочное	Груша	Сахар	Кислота лимонная	Чурек
Салат из свежих помидоров с луком	94	10	4	2															
Суп рисовый с говядиной (Харчо)		20		4	50	18,5	7,5	2	4	0,5									
Птица тушеная		12	6	3							107	67	29						
Макароны отварные				2										51	1				
Компот из свежих груш																50	31	0,2	
Чурек																			40
Всего на 1-го чел	94	42	10	11	50	18,5	7,5	2	4	0,5	107	67	29	51	1	50	31	0,2	40

6 день

меню	Наименов.кол-во продуктов питания подлежа.закладке на 1-го человека в граммах																	
	Капуста	Морковь	Сахар	Масло растительное	Соль	Говядина	Картофель	Лук репчатый	Огурцы соленые	Крупа перловая	Крупа ячневая	Масло сливочное	Паста томатная	Мука пшеничная	Курага	Кислота лимонная	Хлеб	Груша
Салат из белокачанной капусты	44	8	3	3	1													
Рассольник с мяс.петерб.с перл.круп.		12,5		5	4	43	100	6	17	5								
Каша ячневая рассыпчатая					2						48	1						
Гуляш из говядины				4	3	35		11,5					7	2				
Компот из кураги			20												15	0,2		
Хлеб ржаной																	40	
Груша свежая																		100
Всего на 1-го чел	44	20,5	23	12	10	78	100	17,5	17	5	48	1	7	2	15	0,2	40	100

7 день

меню	Наименов.кол-во продуктов питания подлежа.закладке на 1-го человека в граммах																
	Картофель	Свекла	Морковь	Огурцы соленые	Капуста квашеная	Лук репчатый	Масло растительное	Бройлер-цыпленок	Мука пшеничная	Яйцо куриное	Соль	Минтай	Паста томатная	Сок	Хлеб	Зефир	Яблоко
Винегрет овощной	26	19	12	19	20	16	7										
Суп-лапша домашняя с птицей						12	5	37	19	3	5						
Рыба тушеная с овощами			23			10	5				5	124	10				
Сок (нектар) фрукт. пром.произ-ва														1			
Чурек																	
Хлеб ржаной															20		
Зефир пром.произ-ва																40	
Яблоко																	100
Всего на 1-го чел	26	19	35	19	20	38	17	37	19	3	10	124	10	1	20	40	100

8 день

меню	Наименов.кол-во продуктов питания подлежа.закладке на 1-го человека в граммах															
	Капуста	Морковь	Лук репчатый	Масло растительное	Соль	Горох	Картофель	Говядина	Крупа рисовая	Масло сливочное	Томатная паста	Яблоко	Сахар	Кислота лимонная	Чурек	
Салат из свежей капусты	75	20	10	4	2											
Суп картофельный с горохом		10	9,6	4	4	16,2	53,4									
Плов с мясом		15	10					71	35	2	10					
Компот из свежих плодов												50	25	0,2		
Чурек															30	
Всего на 1-го чел	75	45	29,6	8	6	16,2	53,4	71	35	2	10	50	25	0,2	30	

9 день

меню	Наименов.кол-во продуктов питания подлежа.закладке на 1-го человека в граммах																
	Свекла	Морковь	Лук репчатый	Горошек консерв.	Масло растительное	Соль	Говядина	Капуста	Картофель	Петрушка	Мята	Мука пшеничная	Масло сливочное	Сметана	Крупа гречневая	Сок	Чурек
Салат из свеклы,моркови и зеленого горошка	35	15	4	25	4	1											
Суп из свежей капусты с карт.и говядиной			6		5	4	55	12	75	3							
Рыба запеченная в белом соусе					6	2					80	13	2	20			
Каша гречневая рассыпчатая						2							1		65		
Сок(нектар) фрукт.пром.произ-ва																1	
Чурек																	40
Всего на 1-го чел	35	15	10	25	15	9	55	12	75	3	80	13	3	20	65	1	40

10 день

меню	Наименов.кол-во продуктов питания подлежа.закладке на 1-го человека в граммах																								
	Свекла	Курага	Изюм	Масло растительное	Соль	Капуста	Морковь	Лук репчатый	Томатная паста	Мука пшеничная	Сметана	Петрушка	Говядина	Яйцо	Сухари панировоч.	Масло слив.	Картофель	Молоко	Компотная смесь	Крахмал картофельный	Кислота лимонная	Сахар	Хлеб	Чурек	
Салат из свеклы с курагой и изюмом	61	5,5	4	4	1																				
Щи из свежей капусты со сметаной				5	4	87	12,5	12	2	6,5	10	11													
Шницель из говядины					3								100	10	10	5									
Пюре из картофеля					3											3	117	17							
Кисель из смеси сухофруктов																			20	8	0,2	20			
Хлеб ржаной																							20		
Чурек																									30
Всего на 1-го чел	61	5,5	4	9	11	87	12,5	12	2	6,5	10	11	100	10	10	8	117	17	20	8	0,2	20	25	30	

11 день

меню	Наименов.кол-во продуктов питания подлежа.закладке на 1-го человека в граммах																
	Морковь	Яблоко	Изюм	Сахар	Соль	Картофель	Макаронны	Лук репчатый	Масло растительное	Томатная паста	Бройлер-цыпленок	Масло сливочное	Капуста	Крупа пшеничная	Курага	Кислота лимонная	Хлеб
Салат из моркови с ябл.и изюмом	37,5	7,15	5,5	5	2												
Суп картоф.с макарон.изделиями	5				4	25	8	5	4	6							
Птица отварная					2			3			104	2					
Капуста тушеная	5				1			3	2	3			60				
Каша пшеничная рассыпчатая					4							1		40			
Компот из кураги				20											15	0,2	
Хлеб ржаной																	40
Всего на 1-го чел	47,5	7,15	5,5	25	13	25	8	11	6	9	104	3	60	40	15	0,2	40

12 день

меню	Наименов.кол-во продуктов питания подлежа.закладке на 1-го человека в граммах															
	Капуста	Морковь	Лук репчатый	Масло растительное	Соль	Горох	Картофель	Говядина	Крупа рисовая	Масло сливочное	Томатная паста	Яблоко	Сахар	Кислота лимонная	Чурек	
Салат из свежей капусты	75	20	10	4	2											
Суп картофельный с горохом		10	9,6	4	4	16,2	53,4									
Плов с мясом		15	10					71	35	2	10					
Компот из свежих плодов												50	25	0,2		
Чурек															30	
Всего на 1-го чел	75	45	29,6	8	6	16,2	53,4	71	35	2	10	50	25	0,2	30	