

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ, НАУКИ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГБОУ «Санаторно-лесная школа №1»

Двухнедельное меню на весенне - летний период

С 01.03.2022 по 31.07.2022г.

г.Нальчик

СОГЛАСОВАНО
Руководитель
Управления Роспотребнадзора по КБР

Пагов Ж.А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ
"Санаторно - лесная школа №1"

Джаппуева Л.Х.

Понедельник
неделя первая

сезон: весенне-летний

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	ЗАВТРАК									
175	Каша гречневая	300	9	8,9	37	266,4				
119	сосиски отварные	80	9	20	0,7	188				
134	капустя тушеная	200	3,27	5	14,14	115				
268	чай	200	0,1	2	10	35				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
149	масло сливочное	10	0,08	7,8	0,1	74,8				
	2 ЗАВТРАК									
144	яблоки	250	1	1	24,5	117,5				
	ОБЕД									
14	салат из свеж.огур. и помид	100	0,7	7,4	2,9	81				
29	суп гороховый	450	3,8	6,2	21,6	158,06				
120	куры отварные	100	24,7	19,1	11,6	311				
131	Картоф. пюре	200	4,08	7	26	187				
278	Компот	200	1	0,6	27,5	110				
147	Хлеб	150	9,21	3,21	62,79	321,64				
	ПОЛДНИК									
401	Кефир	200	5,8	5	8	100				
	Конфеты	30	2	9	15,7	150				
	УЖИН									
185	Каша пшеничная	300	11,2	13,2	52,8	374,4				
215	Сырники со сгущенкой	150/30	25,8	16	38	404				
268	Чай	200	0,1	0,02	10	35				
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
Итого:			123,12	135,71	447,05	3457,66				

№2

Вторник

неделя левая

сезон: весенне-летний

№ реч.	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	1 Завтрак									
179	Каша манная	250	9,2	10	65,3	385				
209	Омлет	100	8,87	13	1,53	158,68				
140	Икра свекольная	100	5,91	5,57	10,61	114,35				
268	чай	200	0,1	0,02	10	35				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
149	масло сливочное	10	0,08	7,8	0,1	70,8				
	2 ЗАВТРАК									
156	бананы	250	0,1	3,7	52	240				
	ОБЕД									
134	салат из свеж. огур. и помид.	150	3,27	4,89	14,14	113,47				
61	суп перловый	450	3,6	3,5	26	153				
116	голубцы	200	17,2	15,2	17,1	276,67				
278	компот	200	1	0,06	27,5	110				
147	хлеб	150	9,2	3,2	62,8	322				
	ПОЛДНИК									
401	кефир	200	5,8	5	8	100				
271	печенье	25	1,2	5,1	14,7	110,2				
	УЖИН									
14	салат из свежей капусты	100	0,7	7,4	2,9	81				
120	куры отварные	100	24,7	19,1	11,6	311				
169	рис	150	3,7	3,5	37,5	201				
134	сок	200	1	0,2	20,2	92				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
Итого:			107,91	111,52	465,7	3303,03				

№3

Среда

неделя первая

сезон: весенне-летний

№ реч.	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	1 ЗАВТРАК									
75	суп молочный с макарон	300	6,6	6,2	23,8	178				
150	1 яйцо отварное	48	6,5	6	5	78,5				
274	какао	200	3,6	2,7	13,8	93				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
149	масло сливочное	10	0,08	7,8	0,1	70,8				
	2 ЗАВТРАК									
145	апельсины	130	0,2	0,9	8,1	43				
	ОБЕД									
25	салат из отварной свеклы	100	1,4	8,2	8	110				
135	борщ со сметаной	450/10	16,5	13	14,2	260,2				
96	шлов с мясом	300	22,6	30,4	64,5	628				
278	компот	200	1	0,06	27,5	110				
147	хлеб	150	9,2	3,2	62,8	321,64				
	ПОЛДНИК									
401	кефир	200	5,8	5	8	100				
260	булочка	100	7,8	8,6	52,6	318				
	УЖИН									
14	салат из свеж. огур. и помид	100	0,7	7,4	2,9	81				
73	рыба запечен.	100	15	1,5	0,3	101				
131	картоф. пюре	200	4,08	7	26	187				
270	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	40,1				
	сыр	20	5,4	6,4		72,2				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
Итого:			118,94	118,68	411,52	3221,3				

№4

Четверг

неделя первая

сезон: весенне-летний

№ п/п	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	1 ЗАВТРАК									
13	салат из свеж.огур.	100	0,8	4,5	3	55				
209	омлет	100	8,87	13	1,53	158,68				
173	каша рисовая	300	11,7	15	65	444				
268	чай	200	0,1	0,02	10	35				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
149	масло слив.	10	0,08	7,8	0,1	70,8				
	2 ЗАВТРАК									
144	яблоки	250	1	1	24,5	117,5				
	ОБЕД									
14	салат из свеж.огур.и помид	100	3,3	9,3	8	128,2				
61	суп с макаронами	450	3,6	3,46	26,1	153				
99	биточки	100	18	14,6	14,5	262,5				
131	картоф. пюре	200	4,08	7	26	187				
295	кисель	200	0,1		38,3	148				
147	хлеб	150	9,2	3,2	62,8	322				
	ПОЛДНИК									
401	кефир	200	5,8	5	8	100				
	конфеты	30	2	9	15,7	150				
	УЖИН									
175	каша гречневая	200	9	8,9	37	266,4				
213	твороженная запеканка	150	27	19	34	430				
134	сок	200	1	0,2	20,2	92				
	сыр	20	5,4	5,4		72,2				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,4				
Итого:			123,31	130,66	478,45	3621,11				

№5

Пятница

неделя первая

сезон: весенне-летний

№ реч.	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	ЗАВТРАК									
75	суп молоч.с макаронами	300	6,6	6,2	23,8	178				
213	ленивые вареники со см	150/10	27	19	34	430				
274	какао	20	3,6	2,7	13,8	93				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
149	масло сливоч.	10	0,08	7,8	0,1	70,8				
	ЗАВТРАК									
144	яблоки	250	1	1	24,5	117,5				
	ОБЕД									
13	салат из свеж.огур.	100	0,8	4,5	3	55				
29	суп гороховый	450	3,8	6,2	21,6	158,06				
145/99	рагу овощ.с мясом	300	21,4	24,6	34,4	445,2				
278	компот	200	1	0,06	27,5	110				
147	хлеб	150	9,2	3,2	62,8	321,6				
	ПОЛДНИК									
401	кефир	200	5,8	5	8	100				
271	печенье	25	1,2	5,1	14,7	110,2				
	УЖИН									
16	салат морковный	100	1	45	14,5	100				
119	колбаса	80	9	20	0,7	188				
131	картоф.пюре	200	4,08	7	26	187				
	сыр	20	5,4	5,4		72,2				
134	сок	200	1	0,2	20,2	92				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
Итого:		2805	114,24	167,24	413,32	3257,42				

№6

Суббота

неделя первая

сезон: весенне-зимний

№ п.п.	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	ЗАВТРАК									
173	каша рисовая	300	11,7	15	65	444				
150	Яйцо отварное	48	6,5	6	5	78,5				
270	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	40,1				
	сыр	20	5,4	5,4		72,2				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,4				
149	масло сливочное	10	0,08	7,8	0,1	74,8				
	ЗАВТРАК									
156	бананы	250	0,1	3,7	52	240				
	ОБЕД									
73	салат из свеж.огур.и пом.	100	0,7	7,4	2,9	81				
135	борщ со сметан.	450/10	16,5	13	14,2	260,2				
105	тефтели	100	14,2	22,8	19,08	338,3				
165	гречка	150	8,4	5,2	34,8	223,2				
295	кисель	200	0,1		38,3	148				
147	хлеб	150	9,2	3,2	62,8	322				
401	кефир	200	5,8	5	8	100				
445	ватрушки с повидлом	100	1,1	2	30,2	150,4				
	УЖИН									
140	икра свекольная	100	5,9	5,6	10,6	114,3				
120	куры отварные	100	24,7	19,1	11,6	311				
131	картоф. пюре	200	4,08	7	26	187				
268	чай с лимоном	200	0,1	0,02	10	35				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,4				
Итого:		2128	127,04	132,54	484,5	3648,8				

№7 Воскресенье

неделя первая

сезон: весенне-летний

№	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	1 ЗАВТРАК									
76	рыбные котлеты	100	153	1,9	15,6	164				
131	картофельное пюре	200	4,08	7	26	187				
5	икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119				
268	чай	200	0,1	0,02	10	35				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
	сыр	30	5,4	5,4		72,2				
149	масло сливочное	10	0,08	7,8	0,1	70,8				
	2 ЗАВТРАК									
144	яблоки	250	1	1	24,5	117,5				
	ОБЕД									
14	Салат из свеж. помид., капусты	100	3,3	9,3	8	128,2				
135	суп с клецками	450	3,6	5,4	26,1	167,8				
120	куры отварные	100	24,7	19,1	116	311				
185	пшено отварное	150	5,5	6,6	26,4	187,2				
223	соус томатный	50	0,5	2,2	3	35				
278	компот	200	1	0,06	27,5	110				
147	хлеб	150	9,2	3,2	62,8	321,6				
	ПОЛДНИК									
401	кефир	200	5,8	5	8	100				
	конфеты	25	1,6	8,6	13,7	135,8				
	УЖИН									
140	Икра свекольная	100	5,9	5,6	10,6	114,3				
209	Омлет	100	8,87	13	1,53	158,63				
179	каша манная	300	10	12	67	390				
134	сок	200	1	0,2	20,2	92				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
136	печенье	25	1,2	5,1	14,7	110,2				
Итого:			260,01	131,66	573,15	3556,09				

№8

Понедельник
неделя вторая

сезон: весенне-летний

№ реч.	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	1 ЗАВТРАК									
175	каша гречневая	200	9	8,9	37	266,4				
119	сосиска отварная	80	9	20	0,7	188				
16	морковь тушеная	100	1	4,50	14,5	100				
274	какао	200	3,6	2,7	13,8	93				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
149	масло сливочное	10	0,08	7,8	0,1	70,8				
	2 ЗАВТРАК									
145	апельсины	130	0,2	0,9	8,1	43				
	ОБЕД									
14	салат из свеж.огур.и помид	100	0,7	7,4	2,9	81				
61	сул с макаронами	450	3,6	3,46	26,1	153				
116	голубцы с мясом	200/50	17,2	15,2	18	276,67				
223	соус томатный	50	0,5	2,2	3	35				
278	компот	200	1	0,06	27,5	110				
147	хлеб	150	9,2	3,2	62,8	321,64				
	ПОЛДНИК									
401	кефир	200	5,8	5	8	100				
260	булочка	100	7,8	8,6	52,6	318				
	УЖИН									
185	каша пшениая	300	11,1	13,2	52,8	374,4				
215	сырники со стущенкой	150/30	25,8	16	38	404				
150	1 яйцо отварное	48	6,5	6	5	78,5				
268	чай	200	0,1	0,02	10	35				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
Итого:			124,46	124,92	464,62	3477,27				

№9

Вторник

неделя вторая

сезон: весенне-летний

№ реч.	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	1 ЗАВТРАК									
75	СУП молочный с макарон	300	6,6	6,2	23,8	178				
150	1 яйцо отварное	48	6,5	6	5	78,5				
274	какао	200	3,6	2,7	13,8	93				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
149	масло сливочное	10	0,08	7,8	0,1	70,8				
	2 ЗАВТРАК									
144	долоки	250	1	1	24,5	117,5				
	ОБЕД									
25	салат из отвар.свеклы	100	1,4	8,2	8	110				
135	борщ со сметаной	450/10	16,5	13	14,2	260,2				
96	плов	300	22,6	30,4	64,5	628				
295	кисель	200	0,1		38,3	148				
147	хлеб	150	9,2	3,2	62,8	321,64				
	ПОЛДНИК									
401	кефир	200	5,8	5	8	100				
	конфеты	30	2	9	15,7	150				
	УЖИН									
175	каша гречневая	300	12	11,8	49	355,2				
177	пирог с повидлом	100	5,9	3,1	54,6	265				
	сыр	30	5,4	5,4		72,2				
268	чай	200	0,1	0,02	10	35				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
Итого:			111,06	117,1	476,02	3411,9				

№10

Среда

неделя вторая

сезон: весенне-летний

№ реч.	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	1 ЗАВТРАК									
173	каша рисовая	300	11,7	15	65	444				
209	омлет	100	8,87	13	1,53	158,67				
140	икра свекольная	100	5,9	5,57	10,61	114,35				
270	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	40,1				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,4				
149	масло сливочное	10	0,08	7,8	0,1	74,8				
	2 ЗАВТРАК									
144	яблоки	250	1	1	24,5	117,5				
	ОБЕД									
14	салат из св.огур.и помид	100	0,7	7,4	2,9	81				
135	сул с клецками	450	3,6	5,4	26,1	167,8				
120	куры отварные	100	24,7	19,1	11,6	311				
185	пшено отварное	150	5,5	6,6	26,4	187,2				
223	соус томатный	50	0,5	2,2	3	35				
278	компот	200	1	0,06	27,5	110				
147	хлеб	150	9,2	3,2	62,8	321,6				
	ПОЛДНИК									
401	кефир	200	5,8	5	8	100				
	конфеты	25	1,6	8,6	13,7	135,8				
	УЖИН									
73	рыба запеченная	100	15	1,5	0,3	101				
131	картофельное пюре	200	4,08	7	26	187				
134	капуста тушеная	100	2,17	3,26	90,43	75,65				
268	чай	200	0,1	0,02	10	35				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,4				
Итого:		3185	113,98	116,03	504,39	3226,27				

№11

Четверг

неделя вторая

сезон: весенне-летний

№ п.ч.	Наименование продукта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	ЗАВТРАК									
75	суп с макаронами	300	6,6	6,2	23,8	178				
214	ленив. вареники	150	15,2	21,3	16,8	325,8				
268	чай	200	0,1	0,02	10	35				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,8	214,4				
	сыр	30	5,4	5,4		72,2				
149	масло сливочное	10	0,08	7,8	0,1	70,8				
	ЗАВТРАК									
156	бананы	250	0,1	3,7	52	240				
	ОБЕД									
29	суп гороховый	450	3,7	6,2	21,6	158,06				
145/99	рагу овощное с мясом	300	21,4	24,6	34,4	445,2				
278	компот	200	1	0,06	27,5	110				
147	хлеб	150	9,2	3,2	62,8	321,6				
	ПОЛДНИК									
401	кефир	200	5,8	5	8	100				
445	ватрушки с повидлом	100	1,1	2	30,2	150,4				
	УЖИН									
14	салат из огур. и помид.	100	0,7	7,4	2,9	81				
119	сосиски	80	9	20	0,7	188				
131	картофельное пюре	200	4,08	7	26	187				
134	сок	200	1	0,2	20,2	92				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,4				
Итого:			96,74	124,36	420,66	3183,86				

№12

Пятница

неделя вторая

сезон: весенне-летний

№ реч.	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	ЗАВТРАК									
173	каша рисовая	300	11,7	15	6,5	444				
150	1 яйцо отварное	48	6,5	6	5	78,5				
274	какао	200	3,6	2,7	13,8	93				
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
149	масло сливочное	10	0,08	7,8	0,1	70,8				
	сыр	30	5,4	5,4		72,2				
	ЗАВТРАК									
	яблоки	250	1	1	24,5	117,5				
	ОБЕД									
14	салат из огур и помид	100	0,7	7,4	2,9	81				
135	борщ со сметаной	450	16,5	13	14,2	260,6				
120	куры отварные	100	24,7	19,1	11,6	311				
165	гречка	150	8,4	5,2	34,8	223,2				
278	компот	200	1	0,06	27,5	110				
147	Хлеб	150	9,2	3,2	62,8	321,64				
	ПОЛДНИК									
401	кефир	200	5,8	5	8	100				
136	печенье	25	1,2	5,1	14,7	110,2				
	УЖИН									
140	икра из моркови	100	1	4,5	14,5	100				
73	рыба запеченая	100	15	1,5	0,3	101				
131	картофельное пюре	200	4,08	7	26	187				
268	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	40,1				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
Итого:		3013	128,34	113,28	361,12	3250,6				

№13 Суббота
неделя вторая
сезон: весенне -летний

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	ЗАВТРАК									
175	Каша гречневая	300	9	8,9	37	266,4				
119	сосиски отварные	80	9	20	0,7	188				
134	капусты тушеная	200	3,27	5	14,14	115				
268	чай	200	0,1	2	10	35				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
149	масло сливочное	10	0,08	7,8	0,1	74,8				
	2 ЗАВТРАК									
144	яблоки	250	1	1	24,5	117,5				
	ОБЕД									
14	салат из свеж.огур. и помид.	100	0,7	7,4	2,9	81				
29	суп гороховый	450	3,8	6,2	21,6	158,06				
120	Куры отварные	100	24,7	19,1	11,6	311				
131	Картоф. пюре	200	4,08	7	26	187				
278	Компот	200	1	0,6	27,5	110				
147	Хлеб	150	9,21	3,21	62,79	321,64				
	ПОЛДНИК									
401	Кефир	200	5,8	5	8	100				
	Конфеты	30	2	9	15,7	150				
	УЖИН									
185	Каша пшениная	300	11,2	13,2	52,8	374,4				
215	Сырники со стущенкой	150/30	25,8	16	38	404				
268	Чай	200	0,1	0,02	10	35				
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
Итого:			123,12	135,71	447,05	3457,66				

№ реч.	наименование продукта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	1 ЗАВТРАК									
173	каша рисовая	300	11,7	15	65	444				
150	1 яйцо отварное	48	6,5	6	5	78,5				
270	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	40,1				
	сыр	20	5,4	5,4		72,2				
147	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,4				
149	масло сливочное	10	0,08	7,8	0,1	74,8				
	2 ЗАВТРАК									
156	бананы	250	0,1	3,7	52	240				
	ОБЕД									
73	салат из свеж. огур. и пом.	100	0,7	7,4	2,9	81				
135	борщ со сметан.	450/10	16,5	13	14,2	260,2				
105	тефтели	100	14,2	22,8	19,08	338,3				
165	гречка	150	8,4	5,2	34,8	223,2				
295	кисель	200	0,1		38,3	148				
147	хлеб	150	9,2	3,2	62,8	322				
401	кефир	200	5,8	5	8	100				
445	ватрушки с повидлом	100	1,1	2	30,2	150,4				
	УЖИН									
140	икра свекольная	100	5,9	5,6	10,6	114,3				
120	куры отварные	100	24,7	19,1	11,6	311				
131	картоф. пюре	200	4,08	7	26	187				
268	чай с лимоном	200	0,1	0,02	10	35				
	147 хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,4				
Итого:		2128	127,04	132,54	484,5	3648,8				
			127,04	132,54	484,5	3648,8				

При составлении меню был использован сборник рецептов
М.П. Могильного, В.А. Тутельян, Н.Г. Бутейкис