

**Перспективный план-меню на 2 недели**

**МКОУ «Гергебильская СОШ №2» при возрастной категории 7-11 лет**

<b>№</b>	<b>День 1</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Грамм</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>
1	Суп с фасолью		250	6,58	4	19,3	137
2	Салат		100	1,26	9,38	9,22	86,2
3	Компот		200	0,5	0,12	28,3	150
4	Чурек		25	7,6	0,9	49,7	66
5	Пряник		100	1,13	1,39	19,19	91

<b>№</b>	<b>День 2</b>	<b>Вторник</b>	<b>Грамм</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>
1	Борщ с мясом		250	6,8	9,1	15,1	166
2	Творожная масса		30	2,32	6,27	9,13	101
3	Яблоки		120	0,4	0,4	9,8	47
4	Чурек		25	7,6	0,9	49,7	66
5	Макароны с подливой		100	8	5	21	160

<b>№</b>	<b>День 3</b>	<b>Среда</b>	<b>Грамм</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>
1	Суп из чечевицы		250	10,5	4,62	26,82	187
2	Плов		100	15,4	12,03	23,19	269
3	Абрикосовый сок		200	0	0	27	108
4	Бананы		150	1,09	0,33	22,84	89
5	Чурек		25	7,6	0,9	49,7	66

<b>№</b>	<b>День 4</b>	<b>Четверг</b>	<b>Грамм</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>
1	Молочный суп с рисом		250	7,2	4	21,2	180
2	Капуста тушеная с мясом		100	9,79	4,46	6,43	106
3	Компот из кураги		200	0,5	0,12	28,3	150
4	Бананы		150	1,09	0,33	22,84	89
5	Чурек		25	7,6	0,9	49,7	66

<b>№</b>	<b>День 5</b>	<b>Пятница</b>	<b>Грамм</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>
1	Пюре картофельное		150	3,06	7,8	20,45	137
2	Котлеты		50	7,80	5,63	17,92	114
3	Компот		200	0,5	0,12	28,03	150
4	Овощной салат		100	1,41	5,08	9,02	87
5	Рисовый суп		250	3,67	1,97	7,42	120
6	Чурек		250	7,2	4	21,2	180

№	День 6 Суббота	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Яйцо	40	6,26	5,28	0,56	77
2	Какао с молоком	200	6,4	5,2	25,2	173
3	Сыр	20	4,2	3,6	0	40
4	Зефир	23	0,23	0	18,3	45
5	Чурек	250	7,2	4	21,2	180

№	День 7 Понедельник	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Рыба запеченная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150
2	Рисовый суп	250	3,67	1,97	7,42	120
3	Сок абрикосовый	200	0	0	27	108
4	Чурек	250	7,2	4	21,2	180

№	День 8 Вторник	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Пюре картофельное	150	3,06	7,8	20,45	137
2	Котлеты	50	7,80	5,63	17,92	114
3	Салат	100	1,41	5,08	9,02	87
4	Компот	200	0,5	0,12	28,3	150
5	Чурек	25	7,6	0,9	49,7	66
№	День 9 Среда	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп фасолевый	250	6,58	4	19,23	137
2	Макароны с подливой	150				
3	Творожная масса	30	2,32	6,27	9,13	101
4	Чурек	25	7,6	0,9	49,7	66

№	День 10 Четверг	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Хинкал с мясом и чесно.	200	7,2	7,8	9,22	150
2	Сок абрикосовый	200	0	0	27	108
3	Банан	150	1,09	0,33	22,84	89
4	Чурек	25	7,6	0,9	49,7	66
№	День 11 Пятница	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134
2	Гречка с подливой	150	5,2	3,1	10,2	110
3	Кисель	200	0,58	0,14	33,11	130
4	Салат морковный	100	1,39	4,12	8,83	74
5	Яблоки	120	0,4	0,4	9,8	47
6	Чурек	25	7,6	0,9	49,7	66
№	День 12 Суббота	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Какао с молоком	200	6,4	5,2	25,2	173
2	Яйца	40	6,26	5,28	0,56	77
3	Повидло	30	0	0	18,9	79
4	Масло слив.	10	0,08	8,11	0,01	72
5	Чурек	25	7,6	0,9	49,7	66