



«Утверждаю»

Директор МКОУ

«Дылымский лицей имени Изудина Гаджиевна»

А.Ш.Юсупова

*Примерное
12-ти дневное меню
МКОУ «ДМЛ им. И. Гаджиева»*

Школа

Дылымский многопрофильный лицей

Отд./корп

День

07.03.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша молочная пшеничная	150	7,86	220	6	8	29
	гор.напиток		какао с молоком	200	14,81	123	4	5	18
	хлеб		хлеб пшеничный	50	2,97	80	2	0	14
	закуска		йогурт	100	9,00	78	3	3	11
			бутерброд с маслом	35	4,24	115	2	4	15
Завтрак 2	фрукты		яблоки\йогурт	133\100	10,27\35	47\78	0\3	0\3	10\11
	сладкое		печенье	40	8,80	112	2	4	18
			конфеты	24	5,00	170	32	1	43
Обед	закуска								
	1 блюдо	2082005	суп гороховый	250	2,64	131	5	3	22
	2 блюдо	412005	жаркое по домашнему	170	47,72	330	19	19	20
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	70	4,00	80	2	0	14
	хлеб черн.								
	гор .напиток		компот из сух.фруктов	200	4,45	130	1	0	31
фрукты		яблоки\киви	130\111	10\16,6	53\47	0\1	0	12\8	

Школа

Дылымский многопрофильный лицей

Отд./корп

День

06.03.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		гуляш из говядины	90	47,37	190	14	14	2
	гор.напиток		компот из свежих яблок	200	177,04	114	0	0	28
	хлеб		хлеб пшеничный	60	3,39	80	2	0	14
	закуска		салат из моркови с яблоками	60	10,06	47	1	3	4
			каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	243	9	6	39
Завтрак 2	фрукты		яблоки	133	10,27	47	0	0	10
	сладкое		конфеты карамель	36	7,64	170	32	1	43
Обед	закуска		йогурт	100	35,00	78	3	3	11
	1 блюдо	2082005	суп рисовый	250	4,16	140	5	7	12
	2 блюдо	412005	курица тушенная в соусе	90	19,71	168	14	17	7
	гарнир		макароны с маслом	150	8,43	213	5	9	30
	сладкое								
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	3,50	80	2	0	14
	хлеб черн.								
	гор .напиток		компот из сух.фруктов	200	4,45	130	1	0	31
фрукты		яблоки	130	9,83	47	0	0	10	

Школа

Дылымский многопрофильный лицей

Отд./корп

День

04.03.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша молочная пшеничная	150	7,18	220	6	8	29
	гор.напиток		какао с молоком	200	15,65	123	4	5	18
	хлеб		леб пшеничный	60	1,75	80	2	0	14
	закуска								
				бутерброд с сыром	50	13,50	157	5	7
Завтрак 2	фрукты		мандарины	275	33,00	38	0	0	8
	сладкое		конфеты карамель\вафли	5\3	10,5\7,812	170\271	32\2	1\17,1	43\31,1
			киви	137	20,63	47	0	0	8
Обед	закуска								
	1 блюдо	2082005	суп с макаронными изделиями	250	2,83	122	3	3	23
	2 блюдо	412005	курица тушенная в соусе	90	18,99	168	14	17	7
	гарнир		каша гречневая рассыпчатая	150	7,50	243	9	6	39
	сладкое		печенье	44	9,78	112	2	4	18
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	70	4,00	80	2	0	14
	хлеб черн.								
	гор .напиток		кисель	200	11,43	103	0	0	24
	фрукты		мандарины	138	16,67	38	0	0	8

Школа

Дылымский многопрофильный лицей

Отд./корп

День

03.03.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		суп молочный с крупой	250	20,08	182	7	7	7
	гор.напиток		какао с молоком	200	14,81	123	4	5	18
	хлеб		леб пшеничный	60	1,70	80	2	0	14
	закуска		яйцо вареное	40	9,00	63	5	5	0
			бутерброд с сыром	50	5,94	157	5	7	15
Завтрак 2	фрукты		яблоки	130	10,27	47	0	0	10
	сладкое								
Обед	закуска		салат из свеклы	60	2,33	56	1	0	31
	1 блюдо	2082005	суп перловый	250	6,86	121	2	5	10
	2 блюдо	412005	плов с говядиной	150	38,47	337	18	18	24
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	3,50	80	2	0	14
	хлеб черн.								
	гор .напиток		компот из сух фруктов	200	4,45	130	1	0	31
	фрукты		мандарины/апельсин	122\302	14,666\42,	38\47	0\1	0	7,5\7

Школа

Дылымский многопрофильный лицей

Отд./корп

День

02.03.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		курица тушенная в соусе	90	17,05	168	14	17	7
	гор.напиток		компот из свежих яблок	200	4,66	114	0	0	28
	хлеб		хлеб пшеничный	70	3,82	80	2	0	14
	закуска		салат из свеклы	60	2,01	56	3	4	6
			пюре картофельное	150	7,53	173	3	4	22
Завтрак 2	фрукты		мандарины	139	16,73	38	0	0	8
	сладкое		конфеты карамель	42	8,90	170	32	1	43
Обед	закуска								
	1 блюдо	2082005	борщ	250	3,51	94	3	5	8
	2 блюдо	412005	фрикадельки из кур	90	6,42	160	15	8	7
	гарнир		каша перловая рассыпчатая	150	7,77	118	3	2	20
	сладкое		конфеты карамель		4,42				
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	3,32	80	2	0	14
	хлеб черн.								
	гор .напиток		компот из сух фруктов	200	4,45	130	1	0	31
фрукты		киви	122	18,33	47	0	0	8	

Школа

Дылымский многопрофильный лицей

Отд./корп

День

01.03.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша пшеничная рассыпчатая	150	17,16	220	6	6	25
	гор.напиток		какао с молоком	200	14,81	18	4	5	18
	хлеб		хлеб пшеничный	54	1,21	80	2	0	14
	закуска		сыр	20	9,00	71	4	4	0
			бутерброд с маслом	30	5,24	99	2	3	12
Завтрак 2	фрукты		яблоки	113	11,20	41	0	0	10
	сладкое		вафли	18	9,09	271	2	17	31
Обед	закуска		салат из капусты с горошком	60	3,90	52	1	5	5
	1 блюдо	208/2005	суп фасолевый с овощами	250	13,19	135	2	3	5
	2 блюдо	41/2005	рыба тушеная	70	19,08	200	18	5	4
	гарнир		пюре картофельное	150	11,54	182	5	13	36
	сладкое		конфеты карамель		4,42				
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	3,32	80	2	0	14
	хлеб черн.								
	гор .напиток		компот из свежих яблок	200	3,75	35	0	0	12
	фрукты		киви	102	15,79	47	0	0	8

Школа

Дылымский многопрофильный лицей

Отд./корп

День

28.02.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		гуляш из птицы	90	17,67	168	14	17	7
	гор.напиток		компот из сух.фруктов	200	6,28	82	0	0	10
	хлеб		хлеб пшеничный	90	3,18	80	2	0	14
	закуска		салат из капусты с горошком	60	4,84	112	1	5	5
			каша гречневая рассыпчатая	150	12,44	166	8	8	34
Завтрак 2	фрукты		апельсин	151	21,21	47	1	0	7
	сладкое		конфеты карамель	18	3,82	170	32	1	43
Обед	закуска								
	1 блюдо	2082005	суп с макаронными изделиями	250	7,56	160	3	7	11
	2 блюдо	412005	гуляш из курицы	90	16,89	168	14	17	7
	гарнир		каша гречневая	150	11,24	166	8	8	34
	сладкое		конфеты шоколадные	26	11,84	133	1	5	39
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	94	3,32	80	2	0	14
	хлеб черн.								
	гор .напиток		компот из сух. Фруктов	200	6,36	82	0	0	10
фрукты		яблоки	150	11,55	41	0	0	10	

Школа

Дылымский многопрофильный лицей

Отд./корп

День

27.02.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша м лочная манная	150	14,80	195	6	8	26
	гор.напиток		какао с молоком	200	16,48	123	4	5	18
	хлеб		хлеб пшеничный	70	4,14	80	2	0	14
	закуска		сыр	40	18,00	142	8	8	1
Завтрак 2	фрукты		яблоки	100	7,70	41	0	0	10
	сладкое		конфеты шоколадные	22	10,23	133	1	5	39
Обед	закуска		огурцы свежие	60	8,70	8	0	0	2
	1 блюдо	2082005	суп перловый	250	6,13	121	2	5	10
	2 блюдо	412005	плов с говядиной	180	36,93	377	2	4	19
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	70	4,00	80	2	0	14
	хлеб черн.								
	гор .напиток		компот из сух. Фруктов	200	6,42	82	0	0	10
фрукты		яблоки	100	7,70	41	0	0	10	

Школа

Дылымский многопрофильный лицей

Отд./корп

День

25.02.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		макароны с маслом	150	4,72	190	5	9	30
	гор.напиток		компот из свежих яблок	200	3,80	35	0	0	12
	хлеб		хлеб пшеничный	50	1,95	80	2	0	14
	закуска		помидоры свежие	60	4,95	14	1	0	2
			тефтели мясные	90	14,31	180	6	6	5
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое		печенье	27	4,29	112	2	4	18
			огурцы свежие	60	4,95	8	0	0	2
Обед	закуска		салат из свеклы и свежих яблок	60	4,17	85	3	4	8
	1 блюдо	2082005	суп гороховый	250	4,71	140	8	2	23
	2 блюдо	412005	тефтели мясные	90	26,79	180	6	6	5
	гарнир		макароны с маслом	150	8,30	190	5	9	30
	сладкое		конфеты карамель	18	6,15	170	32	1	43
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	3,90	80	2	0	14
	хлеб черн.								
	гор .напиток		чай с сахаром	200	1,46	43	0	0	10
	фрукты		киви	109	15,00	48	1	1	10

Школа

Дылымский многопрофильный лицей

Отд./корп

День

21.02.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		гуляш из птицы	90	17,54	168	14	17	7
	гор.напиток		компот из смеси сух фруктов	200	6,16	82	0	0	10
	хлеб		хлеб пшеничный	50	2,86	80	2	0	14
	закуска		огурцы свежие	60	8,77	6	0	0	1
	гарнир		каша гречневая рассыпчатая	150	11,54	166	8	8	34
Завтрак 2	фрукты		апельсин	136	19,09	47	1	0	7
	сладкое		конфеты карамель	18	3,82	170	32	1	43
Обед	закуска								
	1 блюдо	2082005	суп с макаронными изделиями	250	7,70	160	3	7	11
	2 блюдо	412005	гуляш из курицы	90	17,84	168	14	17	7
	гарнир		каша гречневая рассыпчатая	150	10,81	166	8	8	34
	сладкое		конфеты шоколадные	39	17,56	133	1	5	39
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	2,90	80	2	0	14
	хлеб черн.								
	гор .напиток		компот из смеси сух.фруктов	200	6,36	82	0	0	10
	фрукты		яблоки	100	7,70	41	0	0	10

Школа

Дылымский многопрофильный лицей

Отд./корп

День

20.02.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		плов из птицы	180	24,90	214	15	21	30
	гор.напиток		чай с сахаром	200	1,27	43	0	0	10
	хлеб		хлеб пшеничный	50	3,18	80	2	0	14
	закуска		салат из капусты с горошком	60	3,83	112	1	5	5
	гарнир								
Завтрак 2	фрукты		киви	109	16,36	48	1	1	10
	сладкое		вафли	36	9,09	271	2	17	31
			мандарины	113	13,63	38	0	0	8
Обед	закуска								
	1 блюдо	2082005	борщ	250	10,59	250	2	4	12
	2 блюдо	412005	курица тушенная	80	14,60	174	4	5	3
	гарнир		каша пшеничная рассыпчатая	150	6,12	220	6	6	25
	сладкое		конфеты шоколадные	30	13,50	133	1	5	39
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	3,50	80	2	0	14
	хлеб черн.								
	гор .напиток		кисель	200	5,82	103	0	0	24
	фрукты		апельсин	110	15,40	47	1	0	7

Школа

Дылымский многопрофильный лицей

Отд./корп

День

18.02.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		макароны с маслом	150	8,44	190	5	9	30
	гор.напиток		компот из свежих яблок	200	3,78	35	0	0	12
	хлеб		хлеб пшеничный	50	3,50	80	2	0	14
	закуска		сыр	40	18,00	142	8	8	1
	гарнир								
Завтрак 2	фрукты		киви	109	16,36	48	1	1	10
	сладкое		конфеты шоколадные	22	10,22	133	1	5	39
			омлет натуральный	100	24,61	206	14	11	2
Обед	закуска		салат из свеклы и свежих яблок	60	4,06	85	3	4	8
	1 блюдо	2082005	суп гороховый	250	5,00	140	8	2	23
	2 блюдо	412005	тефтели мясные	90	26,09	180	6	6	5
	гарнир		макароны с маслом	150	8,65	190	5	9	30
	сладкое								
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	3,16	80	2	0	14
	хлеб черн.								
	гор .напиток		кисель	200	0,12	103	0	0	24
	фрукты		банан	100	13,00	38	0	0	8