

Утверждаю
 Директор МБОУ "СОШ с.Дуба-Юрт"
 Шалинского муниципального района"
 _____М.Х.Куриев
 01.04.2024 г.

Меню завтраки 1 неделя

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельника	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	Картофельное пюре №377	100	2.7	4	5.8	70
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	14.52	17.6	75.84	519.84
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4.93	8.81	38.85	254.41
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	11.59	11.06	95.69	528.66
Среда	Омлет с сыром №275	150	16.87	23.25	2.81	287.97
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	120.88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	22.91	32.55	53.38	598.11
Четверг	Рис припущенный №305	100	2.43	2.87	24.45	133.35
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	Хлеб пшеничный	70	5.52	0.7	33.8	163.58
	Сосиски "Особые халяль"	50	4.75	6.75	1.37	85.23
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	15.42	12.07	92.32	539.59
пятница	Рыба припущенная	90	15.6	0.6	0.96	71.64
	Картофельное пюре №377	150	4.04	6	8.7	104.96
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	Итого	500	25.18	16.65	49.83	449.89

Меню завтраки 2 неделя

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Рыба припущенная	75	13	0.5	0.8	59.7
	Рис отварной №304	100	2.43	3.58	24.46	139.78
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0.12	12.3	0.19	111.94
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3
	Итого	500	23.72	23.68	86.89	655.56
Вторник	Сырники из творога запеченые	100	15.8	5.3	17.9	182.5
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3
	Итого	500	26.74	22.45	102.67	719.69
Среда	Запеканка из творога	150	23.85	11.55	22.5	289.35
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	120.88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	29.89	20.85	73.07	599.49
четверг	Греча отварная №4,3	100	5.73	4.06	25.76	162.5
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	17.55	17.66	95.8	612.34
пятница	Рис отварной №304	100	2.43	3.58	24.46	70
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	120.88
	Чай с лимоном №459	180	0.02	0.09	8.55	35.09
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4	0.26	74.64
	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	14.4	33.57	93.81	594.61

Обеды 1 неделя

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5.04	2.86	11.68	92.6
	Греча отварная №4.3	150	8.59	6.09	38.64	243.73
	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28	281.69
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Итого	715	28.16	26.05	121.32	833.29
Вторник	Рассольник домашний №95	200	2	4.06	7.34	73.9
	Рис отварной №304	150	3.64	5.37	36.69	209.65
	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74	170.46
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
	Сыр порциями	30	6.96	8.88	0	107.76
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
Итого	780	30.02	32.91	104.56	777.04	
Среда	Борщ №81	250	11.1	10.85	8.56	176.29
	Сметана	10	0.25	2	0.34	20.4
	Капуста тушеная №380	127	3	5.1	11.4	103.5
	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0	107.76
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
Итого	717	29.23	27.9	78.09	623.22	
Четверг	Суп с бобовыми (119)	250	7.15	48.15	15.61	524.39
	Картофельное пюре №377	150	4.05	6	8.7	105
	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74	170.46
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
	Сыр порциями	10	2.32	2.95	0	35.83
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
Итого	810	30.94	71.7	84.84	1050.95	
Пятница	Суп картофельный №112	250	3.25	3.37	10.75	86.33
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	210	7.64	8.1	42.64	274.02
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0	107.76
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
Итого	790	25.77	21.42	111.18	683.38	

Обеды 2 неделя

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	105	3.82	4.05	21.32	137.01
	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28	281.69
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Итого	670	23.35	31.15	112.32	823.97
Вторник	Рассольник домашний №95	200	2	4.06	7.34	73.9
	Пюре картофельное №377	150	4.05	6	8.7	105
	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74	170.46
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0.16	16.4	0.28	149.36
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Итого	770	23.63	41.06	76.85	713.99
среда	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1.76	4.95	7.9	83.19
	Плов с курицей №291	200	16.95	10.47	35.73	304.95
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0	107.76
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Итого	780	33.59	25.37	101.42	711.17
Четверг	Суп из овощей с фасолью №117	200	3.2	3.94	7.38	77.8
	Рис отварной №304	150	3.64	5.37	36.69	209.65
	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74	170.46
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0	107.76
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Итого	780	31.22	32.76	104.6	780.94
Пятница	Борщ №81	200	8.88	8.68	6.85	141.04
	Сметана	10	0.25	2	0.34	20.4
	Греча отварная №4,3	150	8.59	6.09	38.64	243.73
	Соус красный основной №422	50	1	1.3	3.09	28.06
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.14	74.68
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Итого	720	26.72	27.37	106.85	723.18