

Утверждаю:

Директор МБОУ «Цоци-Юртовская СШ№1

им. Хамерзаева Х.А.»

З.А. Исаева



МБОУ «Цоци-Юртовская СШ№1 им.Хамерзаева Х.А.»

Двухнедельное меню завтраков и обедов обучающихся

(при 5-ти дневной учебной неделе)

ЗАВТРАКИ:

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70
	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко	100	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	180	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	Итого	500	11,59	11,06	95,69	528,66

Среда	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	276
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Итого	500	22,91	32,55	53,38	586,14
Четверг	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
	Сосиски "Любимые"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
	Яблоко №338	100	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	77
	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	116
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	82
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	75
	Итого	500	25,18	16,65	49,83	470

ОБЕДЫ:

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	92,62
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7
	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Итого	700	28,56	26,09	122,79	821,22
Вторник	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72	116,28
	Сосиски "Любимые"	90	8,55	12,15	2,47	153,43
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	214
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Итого	700	23,18	23,17	100,07	705,88
Среда	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	86
	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56	171
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	5,46	5,79	30,46	182
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,14	133
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	75
	Итого	710	19,58	31,09	81,9	705

Четверг	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Итого	700	24,9	25,76	93,79	706,6
Пятница	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	79
	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	80
	Плов с курицей №291	120	13,56	8,38	28,58	266
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39
	Хлеб пшеничный	110	7,89	1	48,29	241
	Итого	700	24,49	25,13	121,78	812