

Утверждаю
 директор МБОУ «Цоци-Юртовская СШ №1
 им.Хамерзаева Х.А.»
 _____З.А.Гисаева

Десятидневное меню

Завтраки

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	1. Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	2. Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	3. Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	4. Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70
	5. Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		500	14,52	17,6	75,84
Вторник	1. Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	2. Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	3. Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	4. Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		500	11,59	11,06	95,69
Среда	1. Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	287,97
	2. Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	3. Хлеб пшеничный	70	4,81	8,8	24,27	195,52
	4. Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		500	22,91	32,55	53,38
Четверг	1. Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
	2. Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	3. Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
	4. Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	5. Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		500	15,42	12,07	92,32
Пятница	1. Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64
	2. Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	104,96
	3. Бутерброд с маслом	60	4,02	8,7	24,27	191,46
	4. Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Итого		500	25,18	16,65	49,83
Понедельник	1. Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7
	2. Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	3. Бутерброд с маслом	65	4,06	12,8	24,33	228,76
	4. Чай с лимоном №459	200	2,43	3,58	24,46	139,78
	5. Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого		500	23,72	23,68	86,89

Вторник	1.	Сырники из творога запеченные	100	15,8	5,3	17,9	182,5
	2.	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	3.	Бутерброд с маслом	60	4,02	8,7	24,27	191,46
	4.	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	5.	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
			Итого	500	26,74	22,45	102,67
среда	1.	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	289,35
	2.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	3.	Бутерброд с маслом	70	4,81	8,8	24,28	195,56
	4.	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
			Итого	500	29,89	20,85	73,07
четверг	1.	Греча отварная №4,3	100	6,65	12,6	19,6	162,5
	2.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	3.	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	4.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	5.	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
			Итого	500	17,55	17,66	95,8
пятница	1.	Рис отварной №304	80	2,43	3,58	24,46	70
	2.	Бутерброд с маслом	70	4,1	16,9	24,4	195,52
	3.	Чай с лимоном №459	100	0,02	0,09	8,55	35,09
	4.	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	5.	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	500	14,4	33,57	93,81	594,61

Обеды

День		Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	1.	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6
	2.	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	3.	Греча отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	4.	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,74	36,22	176,25
	5.	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
		Итого	715	28,16	26,05	121,32	833,29
Вторник	1.	Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9
	2.	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	3.	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	4.	Бутерброд с сыром	130	14,85	9,88	48,29	284,01
	5.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
		Итого	780	30,02	32,91	104,56	777,04
Среда	1.	Борщ №81	250	11,1	10,85	8,56	176,29
	2.	Капуста тушеная №380	127	3	5,1	11,4	103,5
	3.	Бутерброд с сыром	130	14,85	9,88	48,29	284,01
	4.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	5.	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
		Итого	717	29,23	27,9	78,09	623,22
Четверг	1.	Суп с бобовыми (119)	250	7,15	48,15	15,61	524,39
	2.	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
	3.	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	4.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	5.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
		Итого	800	28,62	68,75	84,84	1015,12
Пятница	1.	Суп картофельный №112	250	3,25	3,37	10,75	86,33
	2.	Макаронные изделия отварные с маслом №203	210	7,64	8,1	42,64	274,02
	3.	Бутерброд с сыром	130	14,85	9,88	48,29	284,01
	4.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
		Итого	790	25,77	21,42	111,18	683,38
Понедельник	1.	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
	2.	Макаронные изделия отварные с маслом №203	105	3,82	4,05	21,32	137,01
	3.	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	4.	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	5.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
		Итого	670	23,35	31,15	112,32	823,97
Вторник	1.	Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9
	2.	Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7	105
	3.	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	4.	Бутерброд с маслом	120	8,05	17,4	48,57	325,61
	5.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
		Итого	770	23,63	41,06	76,85	713,99
среда	1.	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,76	4,95	7,9	83,19
	2.	Плов с курицей №291	200	16,95	10,47	35,73	304,95

	3.	Бутерброд с сыром	130	14,85	9,88	48,29	284,01
	4.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
		Итого	780	33,59	25,37	101,42	711,17
четверг	1.	Суп из овощей с фасолью №117	200	3,2	3,94	7,38	77,8
	2.	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	3.	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	4.	Бутерброд с сыром	130	14,85	9,88	48,29	284,01
	5.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			Итого	780	31,22	32,76	104,6
пятница	1.	Борщ №81	200	8,88	8,68	6,85	141,04
	2.	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	3.	Греча отварная №4,3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	4.	Соус красный основной №422	50	1	1,3	3,09	28,06
	5.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	6.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
		Итого	710	26,64	19,17	106,71	648,5