

Утверждаю
Директор МБОУ «Герзель-Аульская
СШ №2 им. Х.К. Ахматова»
Л.В. Берсанова

Меню ежедневного питания (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 |
| 2 неделя | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 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 запеченные №286 | 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 №279 | 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 |

Меню ежедневного питания (обеда)

| 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 | 92,62 |
| | 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 | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35,13 |
| | Итого | 700 | 28,56 | 26,09 | 122,79 | 840,21 |
| Вторник | Суп-пюре из картофеля №131 | 200 | 4,64 | 4,76 | 13,72 | 116,28 |
| | Рис отварной №304 | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,69 | 209,65 |
| | Сосиски "Особые халяль" | 90 | 8,55 | 12,15 | 2,47 | 153,43 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35,13 |
| | Итого | 700 | 23,18 | 23,17 | 100,07 | 701,53 |
| Среда | Борщ №81 | 250 | 9,1 | 10,85 | 8,56 | 168,29 |
| | Сметана | 10 | 0,25 | 2 | 0,34 | 20,36 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,46 | 195,79 |
| | Салат из моркови с сухофруктами №24 | 60 | 0,72 | 3,66 | 9,72 | 74,7 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35,13 |
| | Итого | 700 | 19,5 | 22,89 | 81,77 | 611,09 |
| Четверг | Суп гороховый №127 | 200 | 5,92 | 2,62 | 12,62 | 97,74 |
| | Картофельное пюре №377 | 150 | 4,05 | 6 | 8,7 | 105 |
| | Котлета куриная | 90 | 8,58 | 16,25 | 25,28 | 281,69 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35,13 |
| | Итого | 700 | 24,9 | 25,76 | 93,79 | 706,6 |
| Пятница | Суп картофельный №112 | 200 | 2,6 | 2,7 | 8,6 | 69,1 |
| | Плов с курицей №291 | 150 | 13,56 | 8,38 | 28,58 | 243,98 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 233,72 |
| | Салат из свеклы с яблоками №28 | 70 | 0,7 | 4,2 | 7,7 | 71,4 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35,13 |
| | Итого | 700 | 24,78 | 16,37 | 101,72 | 653,33 |
| 2 неделя | | | | | | |
| | Борщ со свежей капустой и томатом №83 | 200 | 5,01 | 3,8 | 12 | 190 |

| | | | | | | |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Понедельник | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,46 | 195,79 |
| | Салат из квашеной капусты с луком №9 | 100 | 1,6 | 6 | 8,2 | 94 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 163,66 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35,13 |
| | Итого | 700 | 17,63 | 16,38 | 93,02 | 678,58 |
| Вторник | Суп картофельный с бобовыми №102 | 200 | 6,39 | 3,22 | 13,23 | 108,46 |
| | Пюре картофельное №377 | 150 | 4,05 | 6 | 8,7 | 105 |
| | Сосиски "Особые халяль" | 90 | 8,55 | 12,15 | 2,47 | 153,43 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35,13 |
| | Итого | 700 | 25,34 | 22,26 | 71,59 | 589,06 |
| Среда | Суп рисовый с мясом | 250 | 10,1 | 6,7 | 18,88 | 176,22 |
| | Картофель и овощи тушеные в соусе №142 | 150 | 3,26 | 12,59 | 22,66 | 216,99 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 29,98 | 144,28 |
| | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком №42 | 60 | 1,05 | 3,71 | 5,55 | 59,79 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35,13 |
| | Итого | 700 | 19,18 | 23,69 | 85,62 | 632,41 |
| Четверг | Суп с фасолью №119 | 200 | 5,72 | 19,4 | 17,49 | 170,44 |
| | Плов с курицей №291 | 150 | 13,56 | 8,38 | 28,58 | 243,98 |
| | Салат из моркови с сухофруктами №24 | 70 | 0,84 | 4,27 | 11,34 | 87,15 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Итого | 700 | 26,47 | 32,95 | 105,55 | 727,63 |
| Пятница | Суп гороховый №127 | 200 | 5,92 | 2,62 | 12,62 | 97,74 |
| | Котлета куриная | 90 | 8,58 | 16,25 | 25,28 | 281,69 |
| | Рис отварной №304 | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,69 | 209,65 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35,13 |
| | Итого | 700 | 24,49 | 25,13 | 121,78 | 811,25 |