

Утверждаю:

Директор  М.Х. Яхьяева
МБОУ «ЦОиЮртовская СШ№2»



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.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	3.	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8	70
	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	14,52	17,6	75,84	519,84
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	528,66
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	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	4.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	5.	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		500	22,91	32,55	53,38	598,11
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	539,59
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.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	4.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	5.	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
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.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	4.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	5.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0,12	12,3	0,19	111,94
	6.	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого		500	23,72	23,68	86,89	655,56

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.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	4.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	5.	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	6.	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
		Итого	500	26,74	22,45	102,67	719,69
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.	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	4.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	5.	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	500	29,89	20,85	73,07	599,49
четверг	1.	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	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	612,34
пятница	1.	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	70
	2.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88
	3.	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35,09
	4.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	74,64
	5.	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	6.	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 №113	200	5,04	2,86	11,68	92,6
	2. Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	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	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. Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	5. Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
	6. 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. Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	3. Капуста тушеная №380	127	3	5,1	11,4	103,5
	4. Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	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	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. Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,83
	6. Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	810	30,94	71,7	84,84	84,84
Пятница	1. Суп картофельный №112	250	3,25	3,37	10,75	86,33
	2. Макароны изделия отварные с маслом №203	210	7,64	8,1	42,64	274,02
	3. Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	4. Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	5. 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. Макароны 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. Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	5. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,28	149,36
	6. 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.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	4.	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	5.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			Итого	780	33,59	25,37	101,42
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.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	5.	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	6.	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.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,14	74,68
	7.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			Итого	720	26,72	27,37	106,85