

Утверждаю
директор МБОУ «Цоци-Юртовская СШ №2»
_____М.Х.Яхьяева

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 | 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 | 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 | 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. | 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 | 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. | 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 | 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. | 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 | 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. | 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 | 599,49 |
| 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 | 612,34 |
| 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 | 780,94 |
| 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 |