

Утверждаю  
директор МБОУ «Цоци-Юртовская СШ №2»  
М.Х.Яхъяева

## 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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>14,52</b>	<b>17,6</b>	<b>75,84</b>	<b>519,84</b>
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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>11,59</b>	<b>11,06</b>	<b>95,69</b>	<b>528,66</b>
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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>22,91</b>	<b>32,55</b>	<b>53,38</b>	<b>598,11</b>
Четверг	1.	Рис припущеный №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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>15,42</b>	<b>12,07</b>	<b>92,32</b>	<b>539,59</b>
Пятница	1.	Рыба припущеная	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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>25,18</b>	<b>16,65</b>	<b>49,83</b>	<b>449,89</b>
Понедельник	1.	Рыба припущеная	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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>23,72</b>	<b>23,68</b>	<b>86,89</b>	<b>655,56</b>

<b>Вторник</b>	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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>26,74</b>	<b>22,45</b>	<b>102,67</b>	<b>719,69</b>
<b>среда</b>	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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>29,89</b>	<b>20,85</b>	<b>73,07</b>	<b>599,49</b>
<b>четверг</b>	1.	Гречка 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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>17,55</b>	<b>17,66</b>	<b>95,8</b>	<b>612,34</b>
<b>пятница</b>	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
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>14,4</b>	<b>33,57</b>	<b>93,81</b>	<b>594,61</b>	

# 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. Гречка 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
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>28,16</b>	<b>26,05</b>	<b>121,32</b>	<b>833,29</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>30,02</b>	<b>32,91</b>	<b>104,56</b>	<b>777,04</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>717</b>	<b>29,23</b>	<b>27,9</b>	<b>78,09</b>	<b>623,22</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>28,62</b>	<b>68,75</b>	<b>84,84</b>	<b>1015,12</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>25,77</b>	<b>21,42</b>	<b>111,18</b>	<b>683,38</b>
	1. Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
Понедельник	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
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>23,35</b>	<b>31,15</b>	<b>112,32</b>	<b>823,97</b>
	1. Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9
Вторник	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
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>23,63</b>	<b>41,06</b>	<b>76,85</b>	<b>713,99</b>
	1. Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,76	4,95	7,9	83,19
Среда	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
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>33,59</b>	<b>25,37</b>	<b>101,42</b>	<b>711,17</b>

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
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>31,22</b>	<b>32,76</b>	<b>104,6</b>	<b>780,94</b>
пятница	1. Борщ №81	200	8,88	8,68	6,85	141,04
	2. Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	3. Гречка 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
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>26,64</b>	<b>19,17</b>	<b>106,71</b>	<b>648,5</b>