

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п. Калаус»
Е.М.Болтукаева

Меню завтраки

1 неделя			
День		Наименование	Выход,г
Понедельник	Вторник	Котлета куриная	70
		Хлеб пшеничный	50
		Картофельное пюре №377	100
		Чай с лимоном №459	200
		Яблоко №338	80
		Итого	500
Среда	Четверг	Каша рисовая с изюмом №177	170
		Чай с молоком или сливками №378	200
		Хлеб пшеничный	50
		Яблоко №338	80
		Итого	500
Пятница	Пятница	Омлет с сыром №275	80
		Чай с лимоном №459	200
		Хлеб пшеничный	60
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10
		Яблоко №338	80
		Итого	430
		Рис припущеный №305	100
		Чай с молоком или сливками №378	200
		Хлеб пшеничный	70
		Сосиски "Особые халяль"	50
		Яблоко №338	80
		Итого	500
		Рыба припущеная №296	75
		Картофельное пюре №377	150
		Хлеб пшеничный	50
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10
		Чай с молоком или сливками №378	200
		Итого	485

2 неделя		
Понедельник	Рыба припущенная №296	75
	Рис отварной №304	100
	Хлеб пшеничный	50
	Чай с лимоном №459	200
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10
	Булочка домашняя	60
	Итого	495
Вторник	Сум молочный с макаронными изделиями №120	200
	Чай с молоком или сливками №378	200
	Хлеб пшеничный	50
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10
	Яблоко №338	80
	Булочка домашняя	60
	Итого	600
Среда	Мюсли с молоком №179	135
	Чай с лимоном №459	200
	Хлеб пшеничный	60
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10
	Яблоко №338	80
	Итого	485
Четверг	Гречка отварная №4,3	100
	Хлеб пшеничный	50
	Котлета куриная	70
	Чай с лимоном №459	200
	Яблоко №338	80
	Итого	500
Пятница	Рис отварной №304	100
	Хлеб пшеничный	50
	Чай с лимоном №459	180
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10
	Котлета куриная	70
	Яблоко №338	80
	Итого	490

Меню обеды

День 1 неделя	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Щи из свежей капусты №87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Винегрет овощной №67	100	1,4	10,04	7,29	125,12
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	5	0,04	4,1	0,07	37,34
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	580	8,79	18,9	57,8	437,4
Вторник	Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	5	0,04	4,1	0,07	37,34
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	630	15,17	19,34	77,59	546,79
Среда	Борщ №81	200	1,28	3,88	6,85	67,44
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат №21	100	1,2	6	11,2	103,6
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,83
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	5	0,04	4,1	0,07	37,34
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	600	11,04	19,78	64,18	479,88
Четверг	Суп с бобовыми (119)	200	5,72	38,52	12,49	419,52
	Картофельное пюре №312	150	3,06	4,8	20,44	137,2
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	5	0,04	4,1	0,07	37,34
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	680	19,52	55,02	78,72	889,83
Пятница	Рассольник ленинградский (96)	200	1,61	4,07	9,58	81,39
	Винегрет овощной №67	100	1,4	10,04	7,29	125,12
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	5	0,04	4,1	0,07	37,34
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	580	9	19,06	62,66	459,12

Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат №21	100	1,2	6	11,2	103,6
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,83
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	5	0,04	4,1	0,07	37,34
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Итого		600	14,76	25,9	77,33	602,44
Вторник	Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0,05	37,5
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	480	7,95	9,01	53,11	326,67
Среда	Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,41	3,96	6,32	66,56
	Плов с курицей №291	150	12,71	7,85	26,8	228,69
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	5	0,04	4,1	0,07	37,34
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	630	20,11	16,76	78,91	546,92
Четверг	Рагу овощное №143	105	1,77	10,99	8,6	140,39
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	5	0,04	4,1	0,07	37,34
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	535	14,94	26,27	78,85	613,28
Пятница	Борщ №81	200	1,28	3,88	6,85	67,44
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Салат из свежих огурцов и помидоров №24	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,83
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	5	0,04	4,1	0,07	37,34
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	590	10,64	22,88	55,58	471,68