

ЗАВТРАК

I-неделя

Директор МБОУ

«СОШ №1 г.Алхазурово

им.А.Сулейманова»

Л.С.Тасуева

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	510	12,72	10,22	69,23	457,4
Вторник	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,3	8,9	32	238
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Итого	465	13,26	17,85	78,44	530,51
Среда	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210				
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	495	5,92	8,95	40,32	266,25
Четверг	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	485	15,01	21,75	88,74	537,21
Пятница	Каша гречневая	210	8,56	3,81	54,17	285,21
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	495	14,48	12,76	94,49	551,46
	Итого	510	12,72	10,22	69,23	457,4



день	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК	Щи из свежей капусты	200				
	Винегрет овощной	100	1,57	0,18	5,7	29,23
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	76,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	3,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			1	5
	Итого	585	7,49	19,13	47,02	195,48
ВТОРНИК	Рассольник домашний	200				
	Макароны отварные	100				
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	5,75		80,5
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	76,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	3,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	11,26
	Итого	535	10,71	15,7	46,44	173,01
СРЕДА	Борщ	200				
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат	100	1,22	7,09	5,49	75,83
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	76,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	3,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			1	5
	Итого	505	9,71	20,99	47,15	188,88
ЧЕТВЕРГ	Суп с бобовыми	200	5,72	38,52	2,49	139,4
	Макароны отварные	100				
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	5,75		80,5
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	76,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	3,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			1	5
	Итого	535	16,39	54,22	32,81	186,15
ПЯТНИЦА	Щи из свежей капусты с картофелем	200				
	Говядина с курицей	50	7,8	13,7	27,32	180,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	17,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	3,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			1	5
	Итого	510	21,75	27,4	55,57	211,5

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК	Рис отварной	100				
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	435	10,71	15,7	46,44	373,01
ВТОРНИК	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	495	11,95	12,42	82,55	490,52
СРЕДА	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,3	8,9	32	238
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Итого	465	13,26	17,85	78,44	530,51
ЧЕТВЕРГ	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210				
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	495	5,92	8,95	40,32	266,25
ПЯТНИЦА	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	485	15,01	21,75	88,74	537,21

ОБЕД

II-неделя

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ
 «СОШ №1 г.Алхазурово
 им.А.Сулейманова»
 Л.С.Тасуева

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,кка
Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	605	14,71	30,99	67,15	608,88
Вторник	Рассольник домашний	200				
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	485	5,92	8,95	40,32	266,25
среда	Щи из свежей капусты с картофелем	200				
	Плов с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Итого	610	21,79	22,4	61,69	537,76
Четверг	Рагу овощное	200	2,2	16	13,4	202
	Макаронны отварные	100				
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	635	12,87	31,7	53,72	548,75
Пятница	Борщ	200				
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	595	9,29	23	43,26	418,45