ЗАВТРАК

І-неделя

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

					111	
ень	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
	Суп молочный с крупой (рис)	200	1,82	1,02	16,83	132,4
онедельника	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	18,3	235
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ)	10)	8,2),1	75
	Сок (Лидер-А)	200			1	15
HO	Итого	510	12,72	10,22	69,23	157,4
	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,3	8,9	32	238
торник	Чай с лимоном	200	0,04	þ	10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10)	8,2	0,1	75
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
T0	Итого	165	13,26	17,85	78,44	530,51
	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210				
	Хлеб пшеничный	75	5,92),75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ)	10)	8,2	0,1	75
13	Сок (Лидер-А)	200		-	1	15
реда	Итого	195	5,92	3,95	40,32	266,25
	Картофельное пюре	150	4,3	5,05	12,3	164,2
	Най с лимоном	200	0,04)	10,12	11,26
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
Ŀ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ)	10)	8,2	0,1	75
етверг	Сосиски "Особые халяль"	50	1,75	5,75		80,5
e	Итого	185	15,01	21,75	38,74	537,21
	Каша гречневая	210	8,56	3,81	54,17	285,21
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
Гятница	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10)	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			1	15
	Итого	195	14,48	12,76	94,49	551,46
[ST	Итого	510	12,72	10,22	69,23	157,4

ПОТ ЛЕДАТО ДИРЕКТОР МБОУ «СОЩ №1 г.Алхазурово им. А Сулейманова» Л.С. Тасуева

					7////	Valor Pro
НЬ	Наименование	Выход,г	эелки,г	Жиры,г	√глеводы, г	ЭЦ,ккал
	Ци из свежей капусты	200			200	
	Зинегрет овощной	00	1,57	0,18	5,7	29,23
	Клеб пшеничный	75	5,92),75	36,22	76,25
Z	масло сливочное (порциями)	0	0	3,2),1	75
ОНЕДДІВНИК	Сок (Лидер-А)	200		,-		15
ME	лого / того	585	7,49	19,13	47,02	395,48
2	Рассольник домашний	200	,,,,	17,13	17,02	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
	Макароны отварные	100				
	Сосиски "Особые халяль"	50	1,75	5,75		30,5
	Клеб пшеничный	75	5,92),75	36,22	76,25
ž	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10),72	3,2),1	75,23
ВТОРНИК	Най с лимоном	200),04	5,2	0,12	11,26
5	Атого	535	0,71	15.7		
		200	0,71	5,7	16,44	173,01
	Борщ		25		2.4	10.4
	Сметана	0),25	7.00),34	20,4
	Морковный салат	00	1,22	7,09	5,49)5,83
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	0	2,32	2,95)	36,4
	Клеб пшеничный	75	5,92),75	16,22	76,25
4	масло сливочное (порциями)	.0)	3,2),1	15
СРЕДА	Сок (Лидер-А)	200			ŀ	5
ב	Ітого	505	7,71	20,99	17,15	118,88
	Суп с бобовыми	200	5,72	38,52	12,49	139,4
	Иакар оны отварные	100				
	Сосиски "Особые халяль"	50	1,75	5,75		30,5
	Клеб пшеничный	75	5,92),75	36,22	76,25
BEPI	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10)	3,2),1	15
	Сок (Лидер-А)	200			1	5
7	Ятого	535	16,39	54,22	>2,81	786,15
	Ци из свежей капусты с картофелем	200				
	Ілов с курицей	50	.7,8	13,7	27,32	804
4	Клеб пшеничный	50	3,95),5	24,15	17,5
Z	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	.0)	3,2),1	15
NTHMIA	Сок (Лидер-А)	200			1	.5
	1 того	510	21,75	22,4	15,57	11,5

У І ВЕРЖДАЮ Директор МБОУ

Директор МЬОУ «СОШ №1 г.Алхазурово им.А.Сулейманова»

Л.С.Тасуева

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Уг деводы, г	ЭЦ,ккал
×	Рис отварной	100			Contraction of the Contraction o	
N	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
PF	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
понедельник	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
E	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
2	Итого	435	10,71	15,7	46,44	373,01
	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
ВТОРНИК	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
0	Сок (Лидер-А)	200			4	15
BT	Итого	495	11,95	12,42	82,55	490,52
	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
СРЕДА	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
J.	Итого	465	13,26	17,85	78,44	530,51
	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210				
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
YETBEP F	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
H	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	495	5,92	8,95	40,32	266,25
A	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
4	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
ПЯТНИЦА	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
E I	Итого	485	15,01	21,75	88,74	537,21

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

Потт	Иомисто-	Dr	DII			
День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,кка
Понедельиик	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
нед	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	605	14,71	30,99	67,15	608,88
	Рассольник домашний	200				
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
X	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
Вториик	Сок (Лидер-А)	200			4	15
Втс	Итого	485	5,92	8,95	40,32	266,25
	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
E T	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
среда	Итого	610	21,79	22,4	61,69	537,76
	Рагу овощное	200	2,2	16	13,4	202
	Макароны отварные	100				
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
pr	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
Четверг	Сок (Лидер-А)	200			4	15
Пе	Итого	635	12,87	31,7	53,72	548,75
	Борщ	200				
Пятница	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
Пя	Итого	595	9,29	23	43,26	418,45