

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ№4» г. Аргун

М.Ш.Салатаев

« 04 » 12 2023г.

**Двухнедельное меню горячего питания
с 4 сентября 2023 года
ЗАВТРАКИ**

День	Наименование	№ рецеп-туры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал
1 день	Мюсли с молоком	179	135	7,32	5,5	26,52	184,86
	Хлеб пшеничный		75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Сыр порциями		30	6,96	8,88	0	107,76
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Булочка домашняя		60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого		600	25,93	22,43	121,04	790,69
2 день	Каша рисовая с изюмом	177	200	6,09	10,88	47,99	314,24
	Чай с молоком или сливками	378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Хлеб пшеничный		100	7,89	1	48,29	176,25
	Яблоко	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		610	17,08	21,93	133,31	741,46
3 день	Омлет с морковью	214	65	5,52	10,21	2,01	122,01
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Хлеб пшеничный		75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Яблоко	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Булочка домашняя		60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого		510	17,25	26,46	96,66	694,72
4 день	Рис припущенный	305	200	4,85	5,73	48,89	266,53
	Чай с молоком или сливками	378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Сыр порциями		30	6,96	8,88	0	107,76
	Хлеб пшеничный		100	7,89	1	48,29	176,25
	Сосиски «Особые халяль»		100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Итого		630	30,72	30,46	115,82	802,83
5 день	Каша гречневая	183	210	9,09	12,99	35,18	293,99
	Хлеб пшеничный		75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		605	16,7	30,74	102,16	753,04
6 день	Греча отварная	4,3	150	9,59	6,09	38,64	243
	Хлеб пшеничный		75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Масло сливочное (порциями)	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Соус красный основной	422	50	1	1,3	3,09	28,06

	Итого		495	16,7	22,64	87,71	635,61
7 день	Суп молочный с макаронными изделиями	120	200	4,38	3,8	14,36	109,16
	Чай с молоком или сливками	378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный		75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Яблоко	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Булочка домашняя		60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого		655	17,68	29,5	115,54	799,32
8 день	Мюсли с молоком	179	135	7,32	5,5	26,52	184,86
	Хлеб пшеничный		100	7,89	1	48,29	176,25
	Масло сливочное (порциями)	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		555	16,9	23,5	105,57	643,91
9 день	Каша жидкая из манной крупы	181	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный		100	7,89	1	48,29	176,25
	Масло сливочное (порциями)	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с молоком или сливками	378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Яблоко	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		630	17,1	22,72	127,68	726,13
10 день	Картофельное пюре	377	150	4,05	6	8,7	105
	Хлеб пшеничный		100	7,89	1	48,29	176,25
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Масло сливочное (порциями)	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сосиски «Особые халяль»		100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Булочка домашняя		60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого		630	25,83	43,7	97,29	828,31

ОБЕДЫ

День	Наименование	№ рецеп-туры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал
1 день	Суп картофельный с бобовыми	113	200	5,04	2,86	11,68	92,6
	Греча отварная	4,3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Котлета куриная		90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный		75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		715	28,16	26,05	121,32	833,29
2 день	Рассольник домашний	95	200	2	4,06	7,34	73,9
	Рис отварной	304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	Сосиски «Особые халяль»		100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный		100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями		30	6,96	8,88	0	107,76
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		780	30,02	32,91	104,56	777,04
3 день	Борщ	81	250	11,1	10,85	8,56	176,29
	Сметана		10	0,25	2	0,34	20,4

	Капуста тушеная	380	127	3	5,1	11,4	103,5
	Сыр порциями		30	6,96	8,85	0	107,76
	Хлеб пшеничный		100	7,89	1	48,29	176,25
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		717	29,23	27,9	78,09	623,22
4 день	Суп с бобовыми	119	250	7,15	48,15	15,61	524,39
	Картофельное пюре	377	150	4,05	6	8,7	105
	Сосиски «Особые халяль»		100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный		100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями		30	2,32	2,95	0	35,83
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		810	30,94	71,7	84,84	1050,95
5 день	Суп картофельный	112	250	3,25	3,37	10,75	86,33
	Макаронные изделия отварные с маслом		210	7,64	8,1	42,64	274,02
	Хлеб пшеничный		100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями		30	6,96	8,85	0	107,76
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		790	25,77	21,42	111,18	683,38
6 день	Борщ со свежей капустой и томатом		200	5	10	20	190
	Макаронные изделия отварные с маслом		105	3,82	4,05	21,32	137,01
	Котлета куриная		90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный		75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		670	23,35	31,15	112,32	823,97
7 день	Рассольник домашний	95	200	2	4,06	7,34	73,9
	Пюре картофельное	377	150	4,05	6	8,7	105
	Сосиски «Особые халяль»		100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный		100	7,89	1	48,29	176,25
	Масло сливочное (порциями)		20	0,16	16,4	0,28	149,36
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		770	23,63	41,06	76,85	713,99
8 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	250	1,76	4,95	7,9	83,19
	Плов с курицей	291	200	16,95	10,47	35,73	304,95
	Хлеб пшеничный		100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями		30	6,96	8,85	0	107,76
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		780	33,59	25,37	101,42	711,17
9 день	Суп из овощей с фасолью	117	200	3,2	3,94	7,38	77,8
	Рис отварной	304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	Сосиски «Особые халяль»		100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный		100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями		30	6,96	8,85	0	107,76
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02

	Итого		780	31,22	32,76	104,6	780,94
10 день	Борщ	81	200	8,88	8,68	6,85	141,04
	Сметана		10	0,25	2	0,34	20,4
	Греча отварная	4,3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Соус красный основной	422	50	1	1,3	3,09	28,06
	Хлеб пшеничный		100	7,89	1	48,29	176,25
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	8,2	0,14	74,68
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		720	26,72	27,37	106,85	723,18