

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ№4» г. Аргун

Ш.Ш.Салатаев

« 02 » 05 2023г.

Двухнедельное меню горячего питания  
с 02.05.2023 года  
ЗАВТРАКИ

День	Наименование	№ рецеп-туры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал
1 день	Суп молочный с крупой (рис) № 140	140	200	4,8	5	16,44	129,96
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	Масло сливочное (порциями) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Яблоко №338	338	150	2,25	0,75	31,5	141,75
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>13,16</b>	<b>23</b>	<b>93,92</b>
2 день	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы №173	173	208	9,09	8,44	51,16	316,96
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Масло сливочное (порциями) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	Яблоко №338	338	150	2,25	0,75	31,5	141,75
	<b>Итого</b>			<b>665</b>	<b>17</b>	<b>29,06</b>	<b>131,78</b>
3 день	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	181	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	Масло сливочное (порциями) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Яблоко №338	338	150	2,25	0,75	31,5	141,75
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>14,39</b>	<b>21,47</b>	<b>119,71</b>
4 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	Масло сливочное (порциями) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>14,72</b>	<b>38,85</b>	<b>66,67</b>
5 день	Каша гречневая рассыпчатая №202	202	208	11,8	8,82	52,28	335,7
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	Масло сливочное (порциями) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28

	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого</b>		<b>603</b>	<b>19,41</b>	<b>26,57</b>	<b>119,26</b>	<b>793,81</b>
6 день	Рис отварной №304	304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Масло сливочное (порциями) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	<b>Итого</b>		<b>450</b>	<b>14,09</b>	<b>36,38</b>	<b>70,69</b>	<b>666,54</b>
7 день	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	181	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	Масло сливочное (порциями) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого</b>		<b>605</b>	<b>13,64</b>	<b>21,22</b>	<b>109,21</b>	<b>682,38</b>
8 день	Каша гречневая рассыпчатая №202	202	208	11,8	8,82	52,28	335,7
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	Масло сливочное (порциями) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого</b>		<b>603</b>	<b>19,41</b>	<b>26,57</b>	<b>119,26</b>	<b>793,81</b>
9 день	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	181	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	Яблоко №338	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Масло сливочное (порциями) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>		<b>605</b>	<b>13,64</b>	<b>21,22</b>	<b>109,21</b>	<b>682,38</b>
10 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	Масло сливочное (порциями) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>14,72</b>	<b>38,85</b>	<b>66,67</b>	<b>675,21</b>

## ОБЕДЫ

День	Наименование	№ рецеп-туры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал
1 день	Щи из свежей капусты №87	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,12
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234

	Масло сливочное (порциями) №14	14	20 №304	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>17,55</b>	<b>40,1</b>	<b>70,97</b>	<b>714,58</b>
2 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Рис отварной 304	304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное (порциями) №14	14	20 №304	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сосиски «Особые халяль»	243	110	11,1	31,1	0,5	326,3
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>		<b>730</b>	<b>22,99</b>	<b>56,05</b>	<b>94,07</b>	<b>972,29</b>
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Морковный салат	21	100	1,2	6	11,2	104
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное (порциями) №14	14	20 №304	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>17,39</b>	<b>36,09</b>	<b>78,91</b>	<b>710,01</b>
4 день	Суп с бобовыми (119)	119	200	5,72	38,52	12,49	419,52
	Картофельное пюре № 312	312	150	3,06	4,8	20,44	137,2
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сосиски «Особые халяль»	243	110	11,1	31,1	0,5	326,3
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>27,51</b>	<b>75,32</b>	<b>92,13</b>	<b>1156,04</b>
5 день	Рассольник ленинградский (96)	96	200	1,61	4,07	9,58	85,8
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,12
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное (порциями) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>10,8</b>	<b>31,41</b>	<b>75,83</b>	<b>633,22</b>
6 день	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	104
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	35,83
	Масло сливочное (порциями) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>		<b>640</b>	<b>16,56</b>	<b>38,25</b>	<b>90,5</b>	<b>772,53</b>
7 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234

	Масло сливочное (порциями) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>16,42</b>	<b>30,22</b>	<b>69,11</b>	<b>613,77</b>
<b>8 день</b>	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов с курицей №291	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>32,48</b>	<b>30,55</b>	<b>89,44</b>	<b>762,23</b>
<b>9 день</b>	Рагу овощное	143	105	1,77	10,99	8,6	142
	Рис отварной №304	304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Сосиски «Особые халяль»	243	110	11,1	31,1	0,5	326,3
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	Масло сливочное (порциями) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>21,41</b>	<b>62,92</b>	<b>79,54</b>	<b>971,69</b>
<b>10 день</b>	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное (порциями) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Сметана		10	0,25	2	0,34	20,4
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>17,24</b>	<b>41,19</b>	<b>70,65</b>	<b>721,81</b>