

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №2
с.п. Верхний-Наур»
_____ Л.А.Амиева

*Десятидневное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов в
МБОУ «СОШ № 2 с.п. Верхний-наур»
(07.11.2023 г.-28.12.2023 г.)*

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

I неделя

Завтрак

| День | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,кка л |
|---|----------------------|---------|-------------|--------------|----------------|---------------|
| П он ед ел ьн ик а | 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 |

Обед

| День | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,кка л |
|---|----------------------------------|---------|-------------|--------------|----------------|---------------|
| П он ед ел ьн ик | 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 |

Завтрак

| День | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,кка л |
|-------------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| Вт ор ни к | 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 |

Обед

| День | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,кка л |
|-------------------------------|-------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| Вт ор ни к | 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 |

Завтрак

| День | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,кка л |
|---------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| С ре да | 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 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| | 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 |

Обед

| День | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,кка л |
|---------------|----------------------|------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| С ре да | 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 |

Завтрак

| День | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,кка л |
|-------------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| Че тв ер г | 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 |

Обед

| День | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,кка л |
|-------------------------------|-------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|----------------|
| Че тв ер г | 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 | 10 | 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 |

Завтрак

| День | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,кка л |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|----------------|---------------|
| П ят ни ца | 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 |

Обед

| День | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,кка л |
|-------------------------------|---|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| П ят ни ца | Суп картофельный №112 | 250 | 3,25 | 3,37 | 10,75 | 86,33 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 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 |

II неделя

Завтрак

| День | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,кка л |
|---|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|----------------|---------------|
| П о н е д е л ь н и к | 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 | 24,64 | 87,71 | 635,61 |

Обед

| День | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,кка л |
|---|--|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| П о н е д е л ь н и к | Борщ со свежей капустой и томатом | 200 | 5 | 10 | 20 | 190 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 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 |

Завтрак

| День | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,кка л |
|-------------------------------|---|-------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Вт ор ни к | 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 |

Обед

| День | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,кка л |
|-------------------------------|----------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| Вт ор ни к | 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 |

Завтрак

| День | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,кка л |
|---------------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|----------------|---------------|
| ре да С | 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 |

Обед

| День | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,кка л |
|---------------|--|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| ре да С | 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 |

Завтрак

| День | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,кка л |
|---------------------|---|-------------|-------------|--------------|----------------|---------------|
| ет ве рг ч | Каша жидкая молочная 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 |

Обед

| День | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,кка л |
|---------------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| Че тв ер г | 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 |

Завтрак

| День | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,кка л |
|--|-----------------------------------|-------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| я т н и ц а П | 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 |

Обед

| День | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,кка л |
|--|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| П я т н и ц а | 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 |