

Утверждаю
 Директор МБОУ «Хаттунинская СОШ»
 Тайсумова З.С.



Меню "Завтрак" с 07.11.2022 г по 18.11.2022 г.

День	Наименование	Выход,г	Калорийность	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
07.11.2022 Понедельник	Суп молочный с крупой (рис)	200	132,4	4,82	1,02	16,83
	Хлеб пшеничный	100	235	7,9	1	48,3
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1
	Какао на молоке	100	52,73	1,84	1,74	7,31
	Итого	410	495,13	14,56	11,96	72,54
08.11.2022 Вторник	Каша овсяная "Геркулес"	180	238	7,3	8,9	32
	Чай с лимоном	200	41,26	0,04	0	10,12
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1
	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22
	Итого	465	530,51	13,26	17,85	78,44
09.11.2022 Среда	Каша рисовая молочная жидкая	180	237	6,6	9,2	31,9
	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1
	Какао на молоке	100	52,73	1,84	1,74	7,31
	Итого	365	540,98	14,36	19,89	75,53
10.11.2022 Четверг	Картофельное пюре	150	164,2	4,3	6,05	42,3
	Чай с лимоном	200	41,26	0,04	0	10,12
	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1
	Сосиски "Особые халяль"	50	80,5	4,75	6,75	
	Итого	485	537,21	15,01	21,75	88,74
11.11.2022 Пятница	Запеканка из творога	100	255,22	17,96	11,43	20,14
	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1
	Какао на молоке	100	52,73	1,84	1,74	7,31
	Итого	285	559,2	25,72	22,12	63,77
14.11.2022 Понедельник	Рис отварной	200	251,14	5,74	1,46	56,44
	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22
	Чай с лимоном	200	41,26	0,04	0	10,12
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1
	Сосиски "Особые халяль"	50	80,5	4,75	6,75	
	Итого	535	624,15	16,45	17,16	102,88
15.11.2022 Вторник	Запеканка из творога	100	255,22	17,96	11,43	20,14
	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1
	Какао на молоке	100	52,73	1,84	1,74	7,31
	Итого	285	559,2	25,72	22,12	63,77
16.11.2022 среда	Каша овсяная "Геркулес"	180	238	7,3	8,9	32
	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1

	Чай с лимоном	200	41,26	0,04	0	10,12
	Итого	465	530,51	13,26	17,85	78,44
17.11.2022 четверг	Каша рисовая молочная жидкая	180	237	6,6	9,2	31,9
	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1
	Какао на молоке	100	52,73	1,84	1,74	7,31
	Итого	365	540,98	14,36	19,89	75,53
18.11.2022 пятница	Картофельное пюре	150	164,2	4,3	6,05	42,3
	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22
	Чай с лимоном	200	41,26	0,04	0	10,12
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1
	Сосиски "Особые халяль"	50	80,5	4,75	6,75	
	Итого	485	537,21	15,01	21,75	88,74

Меню "Обед" с 07.11.2022 г. по 18.11.2022 г.

День	Наименование	Выход,г	Калорийность	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
07.11.2022 Понедельник	Щи Мясные	200	150	10	11	18	
	Винегрет овощной	100	129,23	1,57	10,18	6,7	
	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1	
	Компот из смеси сухофруктов	200	160,16	0,4	0	52	
	Итого	585	690,64	17,89	30,13	113,02	
	Рассольник с зеленью	200	280	7	10	38	
	Макароны запеченные с сыром	102,5	136				
08.11.2022 Вторник	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1	
	Чай с лимоном	200	41,26	0,04	0	10,12	
	Итого	587,5	708,51	12,96	18,95	84,44	
09.11.2022 Среда	Борщ Мясной	200	150	10	11	18	
	Сметана	10	20,4	0,25	2	0,34	
	Морковный салат	100	95,83	1,22	7,09	6,49	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	36,4	2,32	2,95	0	
	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1	
	Компот из смеси сухофруктов	200	160,16	0,4	0	52	
	Итого	605	714,04	20,11	31,99	113,15	
10.11.2022 Четверг	Щи из свежей капусты с зеленью	200	190	5	11	18	
	Макароны запеченные с сыром	102,5	136				
	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1	
	Компот из смеси сухофруктов	200	160,16	0,4	0	52	
	Итого	587,5	737,41	11,32	19,95	106,32	
11.11.2022 Пятница	Щи из свежей капусты с зеленью	200	190	5	11	18	
	Плов с курицей	150	304	17,8	13,7	27,32	
	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,95	0,5	24,15	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1	
	Чай с лимоном	200	41,26	0,04	0	10,12	
	Итого	610	727,76	26,79	33,4	79,69	

14.11.2022 Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом	200	190	5	10	20	
	Сметана	10	20,4	0,25	2	0,34	
	Морковный салат	100	95,83	1,22	7,09	6,49	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	36,4	2,32	2,95	0	
	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1	
	Компот из смеси сухофруктов	200	160,16	0,4	0	52	
	Итого	605	754,04	15,11	30,99	115,15	
15.11.2022 Вторник	Рассольник с зеленью	200	280	7	10	38	
	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1	
	Компот из смеси сухофруктов	200	160,16	0,4	0	52	
	Итого	485	691,41	13,32	18,95	126,32	
16.11.2022 среда	Щи из свежей капусты с зеленью	200	190	5	11	18	
	Плов с курицей	150	304	17,8	13,7	27,32	
	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,95	0,5	24,15	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1	
	Чай с лимоном	200	41,26	0,04	0	10,12	
	Итого	610	727,76	26,79	33,4	79,69	
17.11.2022 четверг	Рагу овощное	200	202	2,2	16	13,4	
	Макароны запеченные с сыром	102,5	136				
	Хлеб пшеничный	75	176,25	5,92	0,75	36,22	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8,2	0,1	
	Компот из смеси сухофруктов	200	160,16	160,16	160,16	160,16	
	Итого	587,5	749,41	749,41	749,41	749,41	
18.11.2022 пятница	Борщ Мясной	200	150	150	150	150	
	Сметана	10	20,4	20,4	20,4	20,4	
	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	95,4	95,4	95,4	95,4	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	36,4	36,4	36,4	36,4	
	Хлеб пшеничный	75	176,25	176,25	176,25	176,25	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75	75	75	75	
	Компот из смеси сухофруктов	200	160,16	160,16	160,16	160,16	
	Итого	595	713,61	713,61	713,61	713,61	