

Утверждаю \_\_\_\_\_ Директор  
 МБОУ «Хаттунинская СОШ»  
 \_\_\_\_\_ Гайсумова  
 З.С.

**Меню "Завтрак" на 2023 -2024 учебный год.**

День	Наименование	Выход, г	Калорийность ь	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г
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
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>495,13</b>	<b>14,56</b>	<b>11,96</b>	<b>72,54</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>530,51</b>	<b>13,26</b>	<b>17,85</b>	<b>78,44</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>540,98</b>	<b>14,36</b>	<b>19,89</b>	<b>75,53</b>
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	
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>537,21</b>	<b>15,01</b>	<b>21,75</b>	<b>88,74</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>285</b>	<b>559,2</b>	<b>25,72</b>	<b>22,12</b>	<b>63,77</b>
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	
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>624,15</b>	<b>16,45</b>	<b>17,16</b>	<b>102,88</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>285</b>	<b>559,2</b>	<b>25,72</b>	<b>22,12</b>	<b>63,77</b>
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

	<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>530,51</b>	<b>13,26</b>	<b>17,85</b>	<b>78,44</b>
<b>четверг</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>540,98</b>	<b>14,36</b>	<b>19,89</b>	<b>75,53</b>
<b>пятница</b>	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	
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>537,21</b>	<b>15,01</b>	<b>21,75</b>	<b>88,74</b>

## Меню "Обед" на 2023-2024 учебный год.

День	Наименование	Выход, г	Калорийност ь	Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г
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
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>690,64</b>	<b>17,89</b>	<b>30,13</b>	<b>113,02</b>
	Рассольник с зеленью	200	280	7	10	38
	Макароны запеченные с сыром	102,5	136			
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
	<b>Итого</b>	<b>587,5</b>	<b>708,51</b>	<b>12,96</b>	<b>18,95</b>	<b>84,44</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>714,04</b>	<b>20,11</b>	<b>31,99</b>	<b>113,15</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>587,5</b>	<b>737,41</b>	<b>11,32</b>	<b>19,95</b>	<b>106,32</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>727,76</b>	<b>26,79</b>	<b>33,4</b>	<b>79,69</b>
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	
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>754,04</b>	<b>15,11</b>	<b>30,99</b>	<b>115,15</b>	
<b>Вторник</b>	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	
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>691,41</b>	<b>13,32</b>	<b>18,95</b>	<b>126,32</b>	
<b>среда</b>	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	
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>727,76</b>	<b>26,79</b>	<b>33,4</b>	<b>79,69</b>	
<b>четверг</b>	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	
	<b>Итого</b>	<b>587,5</b>	<b>749,41</b>	<b>749,41</b>	<b>749,41</b>	<b>749,41</b>	
<b>пятница</b>	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	
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>713,61</b>	<b>713,61</b>	<b>713,61</b>	<b>713,61</b>	