

Утверждаю
 Директор МБОУ «Курчалоевская СШ
 №1 им. Дохтукаева М.А.»
 _____ З.Р. Солтаханова

Примерное двухнедельное меню горячего питания Завтраки

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г
1 неделя				
1 день	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2
	Сок (Лидер-А)	200		
	Итого	510	12,72	10,22
2 день	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,3	8,9
	Чай с лимоном	200	0,04	0
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75
	Итого	465	13,26	17,85
3 день	Каша жидкая молочная из манной крупы(181	210		
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2
	Сок (Лидер-А)	200		
	Итого	495	5,92	8,95
4 день	Картофельное пюре	150	4,3	6,05
	Чай с лимоном	200	0,04	0
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75
	Итого	485	15,01	21,75
5 день	Каша гречневая	210	8,56	11,43
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2
	Сок (Лидер-А)	200		
	Итого	485	25,72	22,12

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г
2 неделя				
6 день	Рис отварной	100		
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75
	Чай с лимоном	200	0,04	0
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75
	Итого	435	10,71	15,7
7 день	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,6	9,2
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2
	Сок (Лидер-А)	200		
	Итого	495	11,95	12,42
8 день	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,3	8,9
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2
	Чай с лимоном	200	0,04	0
	Итого	465	13,26	17,85
9 день	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210	6,6	9,2
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2
	Какао на молоке	200	1,84	1,74
	Итого	495	5,92	8,95
10 день	Картофельное пюре	150	4,3	6,05
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75
	Чай с лимоном	200	0,04	0
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75
	Итого	495	15,01	21,75

Примерное двухнедельное меню горячего питания

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г
1 неделя				
1 день	Щи из свежей капусты	200	10	11
	Винегрет овощной	100	1,57	10,18
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2
	Сок (Лидер-А)	200	0,4	0
	Итого	585	7,49	19,13
2 день	Рассольник домашний	200	7	10
	Макароны отварные	100		
	Сосиски «Особые халяль»	50		
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2
	Чай с лимоном	200	0,04	0
	Итого	635	10,71	15,7
3 день	Борщ	200		
	Сметана	10	0,25	0,34
	Морковный салат	100	1,22	6,49
	Сыр (порциями)	10	2,32	0
	Хлеб пшеничный	75	5,92	36,22
	Масло сливочное (порциями)	10	0	0,1
	Сок (Лидер-А)	200		4
	Итого	605	9,71	47,15
4 день	Суп с бобовыми (119)	200	5,72	38,52
	Макароны отварные	100		
	Сосиски «Особые халяль»	50		
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2
	Сок (Лидер-А)	200	0,4	0
	Итого	635	16,39	54,22
5 день	Щи из свежей капусты с зеленью	200		
	Плов с курицей	150	17,8	13,7
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2
	Сок (Лидер-А)	200		0
	Итого	610	21,75	22,4

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г
2 неделя				
6 день	Рис отварной	100		
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75
	Чай с лимоном	200	0,04	0
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75
	Итого	435	10,71	15,7
7 день	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10
	Сметана	10	0,25	2
	Морковный салат	100	1,22	7,09
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2
	Сок (Лидер-А)	200	0,4	0
	Итого	605	14,71	30,99
8 день	Рассольник домашний	200	7	10
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2
	Сок (Лидер-А)	200	0,4	0
	Итого	485	5,92	8,95
9 день	Щи из свежей капусты с картофелем	200		11
	Плов с курицей	150	17,8	13,7
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2
	Чай с лимоном	200	0,04	0
	Итого	610	21,79	33,4
10 день	Рагу овощное	200	2,2	13,4
	Макароны отварные	100		
	Сосиски «Особые халяль»	50	4,75	
	Хлеб пшеничный	75	5,92	36,22
	Масло сливочное (порциями)	10	0	0,1
	Сок (Лидер-А)	200		4
	Итого	635	12,87	31,7