

МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1- 4 КЛАССОВ

МБОУ «СОШ №10 г. Шали» 2024-2025 уч.год

ЗАВТРАК

Первая неделя

День	Наименование	Выход, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Понедельник	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8	70
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		500	14,52	17,6	75,84
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		500	11,59	11,06	95,69
Среда	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	287,97
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		500	22,91	32,55	53,38
Четверг	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		500	15,42	12,07	92,32
пятница	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64
	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	104,96
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Итого		500	25,18	16,65	49,83

ЗАВТРАК
Вторая неделя

Понедельник	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0,12	12,3	0,19	111,94
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	500	23,72	23,68	86,89	655,56
Вторник	Сырники из творога запеченные	100	15,8	5,3	17,9	182,5
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	500	26,74	22,45	102,67	719,69
Среда	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	289,35
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	29,89	20,85	73,07	599,49
четверг	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	162,5
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	17,55	17,66	95,8	612,34
пятница	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	70
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88
	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35,09
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	74,64
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	14,4	33,57	93,81	594,61

ОБЕД**Первая неделя**

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Углеводы,г	Жиры,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	11,68	2,86	92,6
	Греча отварная №4.3	150	8,59	38,64	6,09	243,73
	Котлета куриная	90	8,58	25,28	16,25	281,69
	Хлеб пшеничный	75	5,92	36,22	0,75	176,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	9,5	0,1	39,02
	Итого	715	28,16	121,32	26,05	833,29
Вторник	Рассольник домашний №95	200	2	7,34	4,06	73,9
	Рис отварной №304	150	3,64	36,69	5,37	209,65
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	2,74	13,5	170,46
	Хлеб пшеничный	100	7,89	48,29	1	176,25
	Сыр порциями	30	6,96	0	8,88	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	9,5	0,1	39,02
	Итого	780	30,02	104,56	32,91	777,04
Среда	Борщ №81	250	11,1	8,56	10,85	176,29
	Сметана	10	0,25	0,34	2	20,4
	Капуста тушеная №380	127	3	11,4	5,1	103,5
	Сыр порциями	30	6,96	0	8,85	107,76
	Хлеб пшеничный	100	7,89	48,29	1	176,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	9,5	0,1	39,02
	Итого	717	29,23	78,09	27,9	623,22
Четверг	Суп с бобовыми (119)	250	7,15	15,61	48,15	524,39
	Картофельное пюре №377	150	4,05	8,7	6	105
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	2,74	13,5	170,46
	Хлеб пшеничный	100	7,89	48,29	1	176,25
	Сыр порциями	10	2,32	0	2,95	35,83
	Чай с лимоном №459	200	0,03	9,5	0,1	39,02
	Итого	810	30,94	84,84	71,7	1050,95
Пятница	Суп картофельный №112	250	3,25	10,75	3,37	86,33
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	210	7,64	42,64	8,1	274,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	48,29	1	176,25
	Сыр порциями	30	6,96	0	8,85	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	9,5	0,1	39,02
	Итого	790	25,77	111,18	21,42	683,38

ОБЕД						
Вторая неделя						
Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	20	10	190
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	3,82	21,32	4,05	137,01
	Котлета куриная	90	8,58	25,28	16,25	281,69
	Хлеб пшеничный	75	5,92	36,22	0,75	176,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	9,5	0,1	39,02
	Итого	715	23,35	112,32	31,15	823,97
Вторник	Рассольник домашний №95	200	2	7,34	4,06	73,9
	Пюре картофельное №377	150	4,05	8,7	6	105
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	2,74	13,5	170,46
	Хлеб пшеничный	100	7,89	48,29	1	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	0,28	16,4	149,36
	Чай с лимоном №459	200	0,03	9,5	0,1	39,02
	Итого	770	23,63	76,85	41,06	713,99
среда	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,76	7,9	4,95	83,19
	Плов с курицей №291	200	16,95	35,73	10,47	304,95
	Хлеб пшеничный	100	7,89	48,29	1	176,25
	Сыр порциями	30	6,96	0	8,85	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	9,5	0,1	39,02
	Итого	780	33,59	101,42	25,37	711,17
Четверг	Суп из овощей с фасолью №117	200	3,2	7,38	3,94	77,8
	Рис отварной №304	150	3,64	36,69	5,37	209,65
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	2,74	13,5	170,46
	Хлеб пшеничный	100	7,89	48,29	1	176,25
	Сыр порциями	30	6,96	0	8,85	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	9,5	0,1	39,02
	Итого	780	31,22	104,6	32,76	780,94
Пятница	Борщ №81	200	8,88	6,85	8,68	141,04
	Сметана	10	0,25	0,34	2	20,4
	Греча отварная №4,3	150	8,59	38,64	6,09	243,73
	Соус красный основной №422	60	1	3,09	1,3	28,06
	Хлеб пшеничный	100	7,89	48,29	1	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	0,14	8,2	74,68
	Чай с лимоном №459	200	0,03	9,5	0,1	39,02
	Итого	730	26,72	106,85	27,37	723,18