

**Меню для обучающихся 1- 4 классов МБОУ «СОШ №10 г. Шали»**

**ЗАВТРАК**

**Первая неделя**

День	Наименование	Выход, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
<b>Понедельник</b>	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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>14,52</b>	<b>17,6</b>	<b>75,84</b>
<b>Вторник</b>	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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>11,59</b>	<b>11,06</b>	<b>95,69</b>
<b>Среда</b>	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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>22,91</b>	<b>32,55</b>	<b>53,38</b>
<b>Четверг</b>	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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>15,42</b>	<b>12,07</b>	<b>92,32</b>
<b>пятница</b>	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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>25,18</b>	<b>16,65</b>	<b>49,83</b>

**ЗАВТРАК****Вторая неделя**

<b>Понедельник</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>23,72</b>	<b>23,68</b>	<b>86,89</b>	<b>655,56</b>
<b>Вторник</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>26,74</b>	<b>22,45</b>	<b>102,67</b>	<b>719,69</b>
<b>Среда</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>29,89</b>	<b>20,85</b>	<b>73,07</b>	<b>599,49</b>
<b>четверг</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17,55</b>	<b>17,66</b>	<b>95,8</b>	<b>612,34</b>
<b>пятница</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14,4</b>	<b>33,57</b>	<b>93,81</b>	<b>594,61</b>

**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
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>28,16</b>	<b>121,32</b>	<b>26,05</b>	<b>833,29</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>30,02</b>	<b>104,56</b>	<b>32,91</b>	<b>777,04</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>717</b>	<b>29,23</b>	<b>78,09</b>	<b>27,9</b>	<b>623,22</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>30,94</b>	<b>84,84</b>	<b>71,7</b>	<b>1050,95</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>25,77</b>	<b>111,18</b>	<b>21,42</b>	<b>683,38</b>

## 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
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>23,35</b>	<b>112,32</b>	<b>31,15</b>	<b>823,97</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>23,63</b>	<b>76,85</b>	<b>41,06</b>	<b>713,99</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>33,59</b>	<b>101,42</b>	<b>25,37</b>	<b>711,17</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>31,22</b>	<b>104,6</b>	<b>32,76</b>	<b>780,94</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>26,72</b>	<b>106,85</b>	<b>27,37</b>	<b>723,18</b>