

Утверждаю
Директор МБОУ «Цоци-Юртовская СШ №3»
_____ П.Э. Замхаджиева

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
1 день (понедель ник –	Каша рисовая с изюмом	200	4,93	8,81	38,85	260
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	90
	Хлеб пшеничный	100	3,94	0,5	24,14	120
	Яблоко	200	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итог	700	11,59	11,06	95,69	545,6
2 день (вторник – 1 неделя)	Котлета куриная	150	6,65	12,6	19,6	245
	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко	200	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итог	700	14,52	17,6	75,84	546,44
3 день (среда – 1 неделя)	Омлет с сыром	150	9,3	12,4	1,5	205
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	41
	Хлеб пшеничный	100	4,73	0,6	24,14	150
	Яблоко	200	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итог	700	15,34	21,7	52,07	546,24
4 день (четверг – 1 неделя)	Рис припущенный	180	2,43	2,87	24,45	140
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,77
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163
	Яблоко	200	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итог	700	15,42	12,07	92,32	545,6
5 день (пятница – 1 неделя)	Рыба припущенная	150	13	0,5	0,8	91,75
	Картофельное пюре	150	4,04	6	8,7	104,96
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Итог	560	22,58	16,55	49,67	470

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
6 день (понедельник – 2 недели)	Рыба припущенная	150	13	0,5	0,8	91,75
	Рис отварной	100	4,04	6	8,7	104,96
	Чай с лимоном	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Булочка домашняя	200	6,7	27,8	188,3	4
	Итог	710	29,28	44,35	237,97	474
7 день (вторник – 2 недели)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	17,7	177	158
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	8,2	0,13	1,67	70
	Чай с молоком или сливками	200	1,35	15,9	81,83	152
	Хлеб пшеничный	50	0,5	19,5	30	90
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Булочка домашняя	100	6,7	27,8	45	4,2
	Итог	700	23,25	81,43	352,3	549,8
8 день (среда – 2 недели)	Мюсли с молоком	190	7,7	15	112,3	159
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	8,2	0,13	74,64	8
	Чай с лимоном	200	0,1	9,5	39,02	255
	Хлеб пшеничный	60	6	24	30	48
	Яблоко	200	0,4	16,8	62,8	1,2
	Итог	700	22,4	65,43	318,76	471,2
9 день (четверг – 2 недели)	Греча отварная	150	2	20	78	210
	Котлета куриная	100	10,6	13,4	46	120
	Чай с лимоном	200	0,1	9,5	39,02	60
	Хлеб пшеничный	50	0,5	12	37,5	80
	Яблоко №338	200	0,4	16,6	63	1,2
	Итог	700	13,6	71,5	263,52	471,2
10 день (пятница – 2 недели)	Рис отварной	150	3,58	24,46	70	184
	Котлета куриная	70	11,6	18,4	40	6
	Чай с лимоном	200	0,09	8,55	35,09	20
	Хлеб пшеничный	50	0,52	24,14	25,34	200
	Яблоко	200	0,4	16,8	62,8	1,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	2,87	0,13	7	60
	Итог	700	19,06	92,48	240,23	471,2

Обеды

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
1 день (понедельник – 1 неделя)	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6
	Греча отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Итог	715	28,16	26,05	121,32	833,29
2 день (вторник – 1 неделя)	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
	Рассольник домашний	200	2	4,06	7,34	73,9
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	210
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Итог	780	30,02	32,91	104,56	777,39
3 день (среда – 1 неделя)	Сыр порциями	60	6,96	8,85	0	107,76
	Борщ	250	11,1	10,85	8,56	190
	Капуста тушеная	127	3	5,1	11,4	145
	Сметана	150	0,25	2	0,34	20,4
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	52
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	190
	Итог	887	29,23	27,9	78,09	705,16
4 день (четверг – 1 неделя)	Сыр порциями	60	2,32	2,95	0	35,83
	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,61	524,39
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Итог	860	30,94	71,7	84,84	1050,95
5 день (пятница – 1 неделя)	Сыр порциями	60	6,96	8,85	0	129
	Суп картофельный	250	3,25	3,37	10,75	86,33
	Макаронные изделия отварные с маслом	210	7,64	8,1	42,64	274,02
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Итог	820	25,77	21,42	111,18	704,62

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
1 день (понедельник – 2 неделя)	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	3,82	4,05	21,32	137,01
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Итог	715	23,35	31,15	112,32	823,97
2 день (вторник – 2 неделя)	Рассольник домашний	200	2	4,06	7,34	73,9
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,28	149,36
	Итог	770	23,63	41,06	76,85	713,99
3 день (среда – 2 неделя)	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	83,19
	Плов с курицей	200	16,95	10,47	35,73	304,95
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Итог	780	33,59	25,37	101,42	711,17
4 день (четверг – 2 неделя)	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Суп из овощей с фасолью	200	3,2	3,94	7,38	77,8
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Итог	780	31,22	32,76	104,6	780,94
5 день (пятница – 2 неделя)	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,08	8,2	0,14	74,68
	Борщ	200	8,88	8,68	6,85	141,04
	Соус красный основной	90	1	1,3	3,09	28,06
	Греча отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Итог	810	26,72	27,37	106,85	723,18