

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ №3
 с.п. Гвардейское»
 _____ М.С-А.Раева

*Десятидневное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов
 в МБОУ «СОШ № 3 с.п. Гвардейское»*

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет
I неделя

Завтрак

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Понедельник	Мюсли с молоком №179	135	7,32	5,5	26,52	184,86
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	600	25,93	22,43	121,04	790,69

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Понедельник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,6
	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	715	28,16	26,05	121,32	833,29

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	200	6,09	10,88	47,99	314,24
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	610	17,08	21,93	133,31	741,46

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Вторник	Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	780	30,02	32,91	104,56	777,04

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Среда	Омлет с морковью №214	65	5,52	10,21	2,01	122,01
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	510	17,25	26,46	96,66	694,72

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Среда	Борщ №81	250	11,1	10,85	8,56	176,29
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Капуста тушеная №380	127	3	5,1	11,4	103,5
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	717	29,23	27,9	78,09	623,22

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Четверг	Рис припущенный №305	200	4,85	5,73	48,89	266,53
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Итого	630	30,72	30,46	115,82	802,83

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Четверг	Суп с бобовыми (119)	250	7,15	48,15	15,61	524,39
	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,83
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	810	30,94	71,7	84,84	1050,95

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Пятница	Каша гречневая №183	210	9,09	12,99	35,18	293,99
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	605	16,7	30,74	102,16	753,04

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Пятница	Суп картофельный №112	250	3,25	3,37	10,75	86,33
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	210	7,64	8,1	42,64	274,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	790	25,77	21,42	111,18	683,38

II неделя

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Понедельник	Греча отварная №4,3	150	9,59	6,09	38,64	243
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Соус красный основной №422	50	1	1,3	3,09	28,06
	Итого	495	16,7	24,64	87,71	635,61

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	105	3,82	4,05	21,32	137,01
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	670	23,35	31,15	112,32	823,97

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Вторник	Суп молочный с макаронными изделиями №120	200	4,38	3,8	14,36	109,16
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	655	17,68	29,5	115,54	799,32

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Вторник	Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9
	Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7	105
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,28	149,36
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	770	23,63	41,06	76,85	713,99

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Среда	Мюсли с молоком №179	135	7,32	5,5	26,52	184,86
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	555	16,9	23,5	105,57	643,91

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Среда	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,76	4,95	7,9	83,19
	Плов с курицей №291	200	16,95	10,47	35,73	304,95
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	780	33,59	25,37	101,42	711,17

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Четверг	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	630	17,1	22,72	127,68	726,13

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Четверг	Суп из овощей с фасолью №117	200	3,2	3,94	7,38	77,8
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	780	31,22	32,76	104,6	780,94

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Пятница	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	630	25,83	43,7	97,29	828,31

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Пятница	Борщ №81	200	8,88	8,68	6,85	141,04
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Греча отварная №4,3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Соус красный основной №422	50	1	1,3	3,09	28,06
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,14	74,68
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	720	26,72	27,37	106,85	723,18