

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №1»
Ж.Х. Сулейманова

Примерное двухнедельное меню-обеда от 28.03. - 09.04.2022 г.
для общеобразовательных учреждений городского округа города Аргун

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Щи из свежей капусты	200				
	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	129,23
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	176,25
	Сок (Лидер-А)	200			4	75
	Итого	585	7,49	19,13	47,02	15
Вторник	Рассольник домашний	200				395,48
	Макароны отварные	100				
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Итого	635	10,71	15,7	46,44	373,01
Среда	Борщ	200				
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	605	9,71	20,99	47,15	418,88
Четверг	Суп с бобовыми (119)	200	5,72	38,52	12,49	439,4
	Макароны отварные	100				
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	635	16,39	54,22	52,81	786,15
Пятница	Щи из свежей капусты с картофелем	200				
	Плов с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	610	21,75	22,4	55,57	511,5

Суббота	Рассольник ленинградский (96)	200	1,61	4,07	9,58	85,8
	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	585	9,1	23,2	56,6	481,28
Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	605	14,71	30,99	67,15	608,88
Вторник	Рассольник домашний	200				
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	485	5,92	8,95	40,32	266,25
среда	Щи из свежей капусты с картофелем	200				
	Плов с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Итого	610	21,79	22,4	61,69	537,76
Четверг	Рагу овощное	200	2,2	16	13,4	202
	Макароны отварные	100				
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	635	12,87	31,7	53,72	548,75
Пятница	Борщ	200				
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	595	9,29	23	43,26	418,45
Суббота	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75

	Итого	605	14,71	30,99	67,15	608,88
--	-------	-----	-------	-------	-------	--------