

**Примерное двухнедельное меню-обеда от 11.05.-21.05.2022г..
для общеобразовательных учреждений городского округа города Аргун**

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

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

Суббота	Винегрет овощной						
	Хлеб пшеничный	100	1,57	10,18	6,7		129,23
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	75	5,92	0,75	36,22		176,25
	Сок (Лидер-А)	10	0	8,2	0,1		75
	Итого	200			4		15
Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом	585	9,1	23,2	56,6		481,28
	Сметана	200	5	10	20		190
	Морковный салат	10	0,25	2	0,34		20,4
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	100	1,22	7,09	6,49		95,83
	Хлеб пшеничный	10	2,32	2,95	0		36,4
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	75	5,92	0,75	36,22		176,25
	Сок (Лидер-А)	10	0	8,2	0,1		75
	Итого	200			4		15
Вторник	Рассольник домашний	605	14,71	30,99	67,15		608,88
	Хлеб пшеничный	200					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	75	5,92	0,75	36,22		176,25
	Сок (Лидер-А)	10	0	8,2	0,1		75
	Итого	200			4		15
среда	Щи из свежей капусты с картофелем	485	5,92	8,95	40,32		266,25
	Плов с курицей	200					
	Хлеб пшеничный	150	17,8	13,7	27,32		304
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	3,95	0,5	24,15		117,5
	Чай с лимоном	10	0	8,2	0,1		75
	Итого	200	0,04	0	10,12		41,26
		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
	Сок (Лидер-А)	200			4		15
	Итого	605	14,71	30,99	67,15		608,88