

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ Лидер
им.Мухари Умарова
с.Сержень-юртШалинского
муниципального района»
_____З.М.Дудаева

Перспективное двухнедельное меню для организации школьного питания
(горячими завтраками и обедами)

Категория детей с 7-ми по 11 лет

Завтрак – I неделя

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельника	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	180	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	500	14,82	17,7	80,04	538,74
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	500	11,89	11,16	99,89	547,56
Среда	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	287,97
	Чай с лимоном №459	180	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	100	23,21	0,5	21	94,5
	Итого	500	15,34	32,65	57,58	617,01
Четверг	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
	Чай с молоком или сливками №378	180	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	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	500	15,72	12,17	96,52	558,49
пятница	Рыба припущенная №296	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
	Итого	500	25,18	16,65	49,83	449,89

Завтрак – II неделя

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Рыба припущенная №296	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
	Итого	500	23,72	23,68	86,89	655,56
Вторник	Сырники из творога запеченные	100	15,8	5,3	17,9	182,5
	Чай с молоком или сливками №378	180	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	100	1,5	0,5	21	94,5
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	500	27,04	22,55	106,87	738,59
Среда	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	289,35
	Чай с лимоном №459	180	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	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	29,89	20,85	73,07	599,49
четверг	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	180	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	17,55	17,66	95,8	612,34
пятница	Рис отварной №304	90	2,43	3,58	24,46	70
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5

	Итого	500	14,63	25,48	98,83	617,44
--	--------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------