



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «ООШ с.Ишхой-Хутор»

У.Ш.Юсупова

Меню (Обед)

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>17,66</b>	<b>38,17</b>	<b>78,27</b>
2 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Макароны отварные с сыром	259	200	12	10	35,3	280
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	35,83
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>23,8</b>	<b>25,09</b>	<b>109,98</b>
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из моркови	21	100	1,2	6	11,2	104
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>18,04</b>	<b>34,37</b>	<b>90,17</b>
4 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>17,66</b>	<b>38,17</b>	<b>78,27</b>
5 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>32,58</b>	<b>30,47</b>	<b>95,14</b>

6 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>18,07</b>	<b>28,46</b>	<b>90,45</b>	<b>689,82</b>
7 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>17,8</b>	<b>34,45</b>	<b>82,62</b>	<b>711,33</b>
8 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>		<b>735</b>	<b>18,34</b>	<b>22,49</b>	<b>105,8</b>	<b>698,57</b>
9 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>32,58</b>	<b>30,47</b>	<b>95,14</b>	<b>784,71</b>
10 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>17,8</b>	<b>34,45</b>	<b>82,62</b>	<b>711,33</b>