

Директор МБОУ

Солн №44 "1" Прозного

Савирева М.М. *М.М. Савирева*

МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (ЗАВТРАКИ)

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калории
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	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Итого		500	14,52	17,6	75,84	519,84
Вторник	Каша рисовая с супом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	11,59	11,06	95,69	528,66
Среда	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	287,97
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Итого		500	22,91	32,55	53,38	598,11
Четверг	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
	Сосиски "Особые халдиль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Итого		500	15,42	12,07	92,32	539,59
пятница	Рыба припущенная	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 (ТОРЦИЯМИ) №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



Понедельник	Рыба припущенная	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 (ТОПЛИМЫЙ) №14	15	0,12	12,3	0,19	111,94
Вторник	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	500	23,72	23,68	86,89	655,56
	Сырники из творога запеченые	100	15,8	5,3	17,9	182,5
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
Среда	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОПЛИМЫЙ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	500	26,74	22,45	102,67	719,69
	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	289,35
Четверг	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОПЛИМЫЙ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	29,89	20,85	73,07	599,49
Пятница	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	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Суббота	Итого	500	17,55	17,66	95,8	612,34
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	70
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88
	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35,09
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОПЛИМЫЙ) №14	20	0,16	16,4	0,26	74,64
Воскресенье	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Итого		500	14,4	33,57	93,81	594,61

**МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
(ОБЕДЫ)**

Директор МБОУ СОШ №44 "Г. Прохорова"
С.И.Исмаилов



День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность,ккал
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
Вторник	Расcольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	Сосиски "Особые халва"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порцирами	30	6,96	8,88	0	107,76
Итого		200	0,03	0,1	9,5	39,02
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
Итого		200	0,03	0,1	9,5	39,02
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 халва"	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
Итого		200	0,03	0,1	9,5	39,02

Пятница	Итого	810	30,94	71,7	84,84	1050,95
	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 поршиями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Понедельник	Итого	790	25,77	21,42	111,18	683,38
	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
Вторник	Итого	670	23,35	31,15	112,32	823,97
	Рассольник домашний №695	200	2	4,06	7,34	73,9
	Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7	105
	Сосиски "Особые халыль"	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
среда	Итого	770	23,63	41,06	76,85	713,99
	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 поршиями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Четверг	Итого	780	33,59	25,37	101,42	711,17
	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 халыль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр поршиями	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
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 (ПОРЦИЙМИ) №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

Пятница