

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «СОШ №1 с.Рошни-Чу  
имени А.Ш.Бексултanova»

А.Д.Гойсумова

г.

МЕНЮ ПИТАНИЯ

МБОУ "СОШ №1 с.РОШНИ-ЧУ ИМЕНИ А.Ш.БЕКСУЛТАНОВА"

1 НЕДЕЛЯ

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4		
				Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	377	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	
			фрукты	Яблоко	80	1,5	0,5	21	94,5	338	
			итого		500	14,82	17,7	80,04	538,74		
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	
			гарнир	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,7	43	
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69	116	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	





			итого		700	24,9	25,76	93,79	706,6		0
1	4	Итого за день:			1200	40,32	37,83	186,11	1246,19		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущеная	90	15,6	0,6	0,96	71,64		
				Картофельное пюре	150	4,04	6	8,7	104,96	377	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	0,03	0,1	9,5	39,02	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	
			фрукты								
				Масло сливочное (Порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
			итого		500	23,69	15,4	43,43	407,08		
			закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный	200	2,6	2,7	8,6	74,64	112	
1	5	Обед	2 блюдо	Плов с курицей	150	13,56	8,38	28,58	243,98	291	
			гарнир	Салат из свеклы с яблоками	70	0,7	4,2	7,7	71,74	28	
			напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	233,72		
			хлеб черн.								
			итого		700	24,78	16,37	101,72	659,21		0
1	5	Итого за день:			1200	48,47	31,77	145,15	1066,29		0

**2 НЕДЕЛЯ**

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущеная	75	13	0,5	0,8	59,7		
				Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,78	304	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	
			фрукты								
				Масло сливочное (Порциями)	15	0,12	12,3	0,19	111,94	14	
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3	274	
			итого		500	23,72	23,68	86,89	655,56		
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5,01	3,8	12	190	83	
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,79	203	
			гарнир	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6	8,2	94	9	
			напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66		
			хлеб черн.								
			итого		700	17,63	16,38	93,02	678,58		0
2	1	<b>Итого за день:</b>			1200	41,35	40,06	179,91	1334,14		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные	100	15,8	5,3	17,9	182,5	286	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
			итого	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3		

2	2	Обед	закуска							
1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми		200	6,39	3,22	13,23	108,46	102		
2 блюдо	Сосиски "Особые халляль"		90	8,55	12,15	2,47	153,43			
гарнир	Пюре картофельное		150	4,05	6	8,7	105	377		
напиток	Чай с лимоном		180	0,03	0,09	8,55	35,13	459		
хлеб бел.	Хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38,64	187,04			
хлеб черн.										
итого			700	25,34	22,26	71,59	589,06		0	
2	2	Итого за день:		1200	52,08	44,71	174,26	1308,75		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	289,35	
				Масло сливочное (Порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88	878
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338
			итого		500	29,89	20,85	73,07	599,49	
2	3	Обед	закуска							
1 блюдо	Суп рисовый с мясом		250	10,1	6,7	18,88	176,22			
2 блюдо	Картофель и овощи тушеные в соусе		150	3,26	12,59	22,66	216,99	142		
гарнир	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком		60	1,05	3,71	5,55	59,79	42		
напиток	Чай с лимоном		180	0,03	0,09	8,55	35,13	459		
хлеб бел.	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	29,98	144,28			
хлеб черн.										
			итого		700	19,18	23,69	85,62	632,41	0

2	3	Итого за день:									
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная	100	5,73	4,06	25,76	162,5	4,3	
				Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
			итого		500	17,55	17,66	95,8	612,34		
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с фасолью	200	5,72	19,4	17,49	170,44	119	
			2 блюдо	Плов с курицей	150	13,56	8,38	28,58	243,9	291	
			гарнир	Салат из моркови с сухофруктами	70	0,84	4,27	11,34	87,15	24	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
			хлеб черн.								
			итого		700	26,47	32,95	105,55	727,55		0
2	4	Итого за день:			1200	44,02	50,61	201,35	1339,89		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	70	304	
				Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4		
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,02	0,09	8,55	35,09	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88		
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,26	74,64	14	
			итого		500	14,4	33,57	93,81	594,61		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	97,74	127	

		2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69		
		гарнir	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,65	304	
		напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
		хлеб черн.								
		<i>итого</i>		700	24,49	25,13	121,78	811,25		0
2	5	Итого за день:		1200	38,89	58,7	215,59	1405,86		0
		Среднее значение за период:			1200	43,476	44,168	179,48	1275,13	

Директор

А.Д.Гойсумова