

УТВЕРЖДАЮ:
 директор МБОУ «СОШ им. С.Лорсанова
 с.Шаами-Юрт»
 _____ Л.М.Саралиева

Меню на 1 день (понедельник 16 февраля 1 нед.) Завтрак

День	№ рец.	Блюдо	Выход , г	Калори й ность	Белки	Жиры	Углево ды
Понедельник	177	Каша рисовая с изюмом №177	170	254,4	4,9	8,8	38,9
	378	Чай с молоком или сливками №378	180	81,8	1,5	1,4	15,9
		Хлеб пшеничный	50	116,8	3,9	0,5	24,1
	338	Яблоко №338	100	75,6	1,2	0,4	16,8
	Итого		500	528,6	11,5	11,1	95,7

Обед

День	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорий ность	Белки	Жиры	Углево ды
Понедельник							
	113	Суп картофельный с бобовыми №113	200	92,6	5	2,9	11,7
		Котлета куриная	90	262,7	8,6	16,3	25,3
	313	Греча отварная №4.3	150	243,7	8,6	6,1	38,6
	459	Чай с лимоном №459	180	35,1		0,1	8,6
		Хлеб пшеничный	80	187	6,3	0,8	38,6
	Итого		700	821,1	28,5	26,2	122,8

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ «СОШ им. С.Лорсанова
С.Шаами-Юрт»
_____Л.М.Саралиева

Меню на 1 день (вторник 17 февраля 1 нед.) Завтрак

День	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорий ность	Белки	Жиры	Углево ды
Вторник	283	Котлета куриная	70	218,4	6,7	12,6	19,6
	377	Картофельное пюре	100	70	2,7	4	5,8
	459	Чай с лимоном	180	39		0,1	9,5
	878	Хлеб пшеничный	50	116,8	3,9	0,5	24,1
	338	Яблоко	100	75,6	1,2	0,4	16,8
	Итого		500	519,8	14,5	17,6	75,8

Обед

День	№ рец.	Блюдо	Выход , г	Калорий ность	Белк и	Жиры	Углево ды
Вторник	131	Суп-пюре из картофеля №131	200	116,3	4,6	4,8	13,7
		Сосиски "Особые халяль"	90	153,4	8,6	12,2	2,5
	304	Рис отварной №304	150	214	3,6	5,4	36,7
	459	Чай с лимоном №459	180	35,1		0,1	8,6
		Хлеб пшеничный	80	187	6,3	0,8	38,6
	Итого		700	705,8	23,1	23,3	100,1

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ «СОШ им. С.Лорсанова
С.Шаами-Юрт»
_____Л.М.Саралиева

Меню на 1 день (среда 18 февраля 1 нед.) Завтрак

День	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорий ность	Бел ки	Жи ры	Углево ды
Среда	275	Омлет с сыром №275	150	276	16,9	23,3	2,8
	459	Чай с лимоном №459	180	39		0,1	9,5
		Хлеб пшеничный	60	120,9	4,7	0,6	24,1
	338	Яблоко №338	100	75,6	1,2	0,4	16,8
	14	Масло сливочное (порциями) №14	10	74,6	0,1	8,2	0,1
	Итого		500	586,1	22,9	32,6	53,3

Обед

День	№ рец.	Блюдо	Выход , г	Калорий ность	Бел ки	Жи ры	Углево ды
Среда	24	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	86	0,7	3,7	9,7
	81	Борщ №81	250	171	9,1	10,9	8,6
	203	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	182	5,5	5,8	30,5
	459	Чай с лимоном №459	200	39		0,1	8,6
		Хлеб пшеничный	60	133	3,9	0,5	24,1
		Масло сливочное (порциями) №14	10	75	0,1	8,2	0,1
		Сметана	10	19	0,3	2	0,3
	Итого		710	705	19,6	31,2	81,9

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ «СОШ им. С.Лорсанова
С.Шаами-Юрт»
_____Л.М.Саралиева

Меню на 1 день (четверг 19 февраля 1 нед.) Завтрак

День	№ рец.	Блюдо	Выход , г	Калори й ность	Бел ки	Жи ры	Углев о ды
Четверг	305	Рис припущенный №305	100	133,4	2,4	2,9	24,5
		Сосиски "Особые халяль"	50	85,2	4,8	6,8	1,4
	378	Чай с молоком или сливками №378	180	81,8	1,5	1,4	15,9
		Хлеб пшеничный	70	163,6	5,5	0,7	33,8
	338	Яблоко №338	100	75,6	1,2	0,4	16,8
	Итого		500	539,6	15,4	12,2	92,4

Обед

День	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорий ность	Бел ки	Жи ры	Углево ды
Четверг	127	Суп гороховый №127	200	97,7	5,9	2,6	12,6
		Котлета куриная	90	281,7	8,6	16,3	25,3
	377	Картофельное пюре №377	150	105	4,1	6	8,7
	459	Чай с лимоном №459	180	35,1		0,1	8,6
		Хлеб пшеничный	80	187	6,3	0,8	38,6
	Итого		700	706,5	24,9	19,8	93,8

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ «СОШ им. С.Лорсанова
С.Шаами-Юрт»
_____, Л.М.Саралиева

Меню на 1 день (пятница 20 февраля 1 нед.) Завтрак

День	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорий ность	Бел ки	Жи ры	Углево ды
Пятница	296	Рыба припущенная	90	77	15,6	0,6	1
	377	Картофельное пюре №377	150	116	4	6	8,7
	378	Чай с молоком или сливками №378	200	82	1,5	1,4	15,9
		Хлеб пшеничный	50	120	3,9	0,5	24,1
	14	Масло сливочное (порциями) №14	10	75	0,1	8,2	0,1
			500	500	25,1	16,7	49,8

Обед

День	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорий ность	Бел ки	Жи ры	Углево ды
Пятница	28	Салат из свеклы с яблоками №28	70	79	0,7	4,2	7,7
	112	Суп картофельный №112	200	80	2,6	2,7	8,6
	291	Плов с курицей №291	120	266	13,6	8,4	28,6
	459	Чай с лимоном №459	200	39		0,1	8,6
		Хлеб пшеничный	110	241	7,9	1	48,3
			700	705	24,8	16,4	101,8

УТВЕРЖДАЮ:
 директор МБОУ «СОШ им. С.Лорсанова
 С.Шаами-Юрт»
 _____ Л.М.Саралиева

Меню на 1 день (понедельник 2 нед.) Завтрак

День	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорий ность	Бел ки	Жи ры	Углево ды
Понедельник	296	Рыба припущенная	90	60	13	0,5	0,8
	304	Рис отварной №304	250	130	2,4	3,6	24,5
		Хлеб пшеничный	50	109	3,9	0,5	24,1
		Булочка домашняя	90	172	4,2	6,7	27,8
	14	Масло сливочное (порциями) №14	20	116	0,1	12,3	0,2
			500	587	23,6	23,6	77,4

Обед

День	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорий ность	Бел ки	Жи ры	Углево ды
Понедельник	9	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	103	1,6	6	8,2
	83	Борщ со свежей капустой и томатом №83	205	114	5	3,8	12
	203	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	196	5,5	5,8	30,5
	459	Чай с лимоном №459	200	39		0,1	8,6
		Хлеб пшеничный	60	185	5,5	0,7	33,8
	14	Масло сливочное (порциями) №14	20	98	0,1	12,3	0,2
			705	735	17,7	28, 7	93,3

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ «СОШ им. С.Лорсанова
С.Шаами-Юрт»
_____, Л.М.Саралиева

Меню на 1 день (вторник 24 февраля 2 нед.) Завтрак

День	№ рец.	Блюдо	Выход , г	Калорий ность	Бел ки	Жи ры	Углев о ды
Вторник	286	Сырники из творога запеченные №286	150	199	15,8	5,3	17,9
	378	Чай с молоком или сливками №378	200	82	1,5	1,4	15,9
		Хлеб пшеничный	50	117	3,9	0,5	24,1
	338	Яблоко №338	100	76	1,2	0,4	16,8
	14	Масло сливочное (порциями) №14	10	79	0,1	8,2	0,1
	Итог о		510	553	22,9	20, 6	74,8

Обед

День	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорий ность	Бел ки	Жи ры	Углево ды
Вторник	113	Суп картофельный с бобовыми №113	200	92,6	5	2,9	11,7
		Котлета куриная	90	262,7	8,6	16,3	25,3
	313	Греча отварная №4.3	150	243,7	8,6	6,1	38,6
	459	Чай с лимоном №459	180	35,1		0,1	8,6
		Хлеб пшеничный	80	187	6,3	0,8	38,6
	Итого		700	821,1	28,5	26,2	122,8

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ «СОШ им. С.Лорсанова
С.Шаами-Юрт»
_____Л.М.Саралиева

Меню на 1 день (среда 25 февраля 2 нед.) Завтрак

День	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорий ность	Бел ки	Жи ры	Углево ды
Среда	279	Омлет с сыром	150	289,4	23,9	11,6	22,5
	459	Чай с лимоном №459	180	39		0,1	9,5
		Хлеб пшеничный	60	121	4,7	0,6	24,1
	338	Яблоко №338	100	72	1,2	0,4	16,8
	14	Масло сливочное (порциями) №14	10	65	0,1	8,2	0,1
	Итого		500	586,4	29,9	20,9	73

День	№ рец.	Блюдо	Выход , г	Калорий ность	Бел ки	Жи ры	Углево ды
Среда	127	Суп гороховый №127	200	98	5,9	2,6	12,6
		Котлета куриная	90	282	8,6	16,3	25,3
	304	Рис отварной №304	150	210	3,6	5,4	36,7
	459	Чай с лимоном №459	180	35		0,1	8,6
		Хлеб пшеничный	80	187	6,3	0,8	38,6
	Итого		700	812	24,4	25,2	121,8

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ «СОШ им. С.Лорсанова
С.Шаами-Юрт»
_____, Л.М.Саралиева

Меню на 1 день (четверг 26 февраля 2 нед.) Завтрак

День	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Четверг		Котлета куриная	70	203	6,7	12,6	19,6
	313	Греча отварная №4,3	100	151	5,7	4,1	25,8
	459	Чай с лимоном №459	180	39		0,1	9,5
		Хлеб пшеничный	50	117	3,9	0,5	24,1
	338	Яблоко №338	100	76	1,2	0,4	16,8
	Итого		500	613	17,5	17,7	205,5

Обед

День	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Четверг	24	Салат из моркови с сухофруктами №24	80	87	0,8	4,3	11,3
	119	Суп с фасолью №119	200	241	5,7	19,4	17,5
	291	Плов с курицей №291	120	220	13,6	8,4	28,6
	459	Чай с лимоном №459	200	39		0,1	9,5
		Хлеб пшеничный	100	171	6,3	0,8	38,6
	Итого		700	758	26,4	33	105,4

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ «СОШ им. С.Лорсанова
С.Шаами-Юрт»
_____Л.М.Саралиева

Меню на 1 день (пятница 27 февраля 2 нед.) Завтрак

День	№ рец.	Блюдо	Выход , г	Калори й ность	Бел ки	Жи ры	Углево ды
Пятница		Котлета куриная	70	218	6,7	12,6	19,6
	304	Рис отварной №304	100	130	2,4	3,6	24,5
	459	Чай с лимоном №459	180	35		0,1	8,6
		Хлеб пшеничный	50	121	3,9	0,5	24,1
	338	Яблоко №338	100	76	1,2	0,4	16,8
	Итого		500	580	14,2	17,2	93,6

Обед

День	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорий ность	Бел ки	Жи ры	Углево ды
Пятница	127	Суп гороховый №127	200	98	5,9	2,6	12,6
		Котлета куриная	90	282	8,6	16,3	25,3
	304	Рис отварной №304	150	210	3,6	5,4	36,7
	459	Чай с лимоном №459	180	35		0,1	8,6
		Хлеб пшеничный	80	187	6,3	0,8	38,6
	Итого		700	812	24,4	25,2	121,8