

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Л. Х. Шаухалова

## ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2023-2024 учебный год

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### завтрак

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Мюсли с молоком №179	135	7,32	5,5	26,52	184,86
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>25,93</b>	<b>22,43</b>	<b>121,04</b>	<b>790,69</b>

#### обед

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
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
<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>28,16</b>	<b>26,05</b>	<b>121,32</b>	<b>833,29</b>

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Л. Х. Шаухалова

## ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2023-2024 учебный год

### ВТОРНИК

#### завтрак

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>17,08</b>	<b>21,93</b>	<b>133,31</b>	<b>741,46</b>

#### обед

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9
Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>30,02</b>	<b>32,91</b>	<b>104,56</b>	<b>777,04</b>

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Л. Х. Шаухалова

## ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2023-2024 учебный год

### СРЕДА

#### завтрак

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Омлет с морковью №214	65	5,52	10,21	2,01	122,01
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>17,25</b>	<b>26,46</b>	<b>96,66</b>	<b>694,72</b>

#### обед

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
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
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
<b>Итого</b>	<b>717</b>	<b>29,23</b>	<b>27,9</b>	<b>78,09</b>	<b>623,22</b>

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Л. Х. Шаухалова

## ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2023-2024 учебный год

### ЧЕТВЕРГ

#### завтрак

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Рис припущенный №305	200	4,85	5,73	48,89	266,53
Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>30,72</b>	<b>30,46</b>	<b>115,82</b>	<b>802,83</b>

#### обед

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
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 халяль"	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
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>30,94</b>	<b>71,7</b>	<b>84,84</b>	<b>1050,95</b>

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Л. Х. Шаухалова

## ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2023-2024 учебный год

### ПЯТНИЦА

#### завтрак

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Каша гречневая №183	210	9,09	12,99	35,18	293,99
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
Масло сливочное (порциями) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>16,7</b>	<b>30,74</b>	<b>102,16</b>	<b>753,04</b>

#### обед

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
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 порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>25,77</b>	<b>21,42</b>	<b>111,18</b>	<b>683,38</b>