

Утверждаю
 Директор МБОУ «СОШ № 5 с.Гехи»
 И.Ю.Бисултанов



Меню горячего питания

| День | Наименование | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|--------------|----------------------------------|---------|------------|--------------|--------------|---------------|
| Понедельника | 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 |
| | Итого | | 600 | 25,93 | 22,43 | 121,04 |
| Вторник | Каша рисовая с изюмом №177 | 200 | 6,09 | 10,88 | 47,99 | 314,24 |
| | 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 |
| | Итого | | 610 | 17,08 | 21,93 | 133,31 |
| Среда | 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 |
| | Итого | | 510 | 17,25 | 26,46 | 96,66 |
| Четверг | 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 |
| | Итого | | 630 | 30,72 | 30,46 | 115,82 |
| Пятница | 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 |
| | Итого | | 605 | 16,7 | 30,74 | 102,16 |
| Суббота | Омлет с отварным картофелем №276 | 100 | 6,9 | 8,6 | 7,1 | 133,4 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| | Яблоко №338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| | Итого | | 520 | 17,97 | 27,85 | 92,55 |

| | | | | | | |
|--------------|--|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Понедельник | Греча отварная №4,3 | 150 | 9,59 | 6,09 | 38,64 | 243 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Соус красный основной №422 | 50 | 1 | 1,3 | 3,09 | 28,06 |
| | Итого | 495 | 16,7 | 24,64 | 87,71 | 635,61 |
| Вторник | Суп молочный с макаронными изделиями №120 | 200 | 4,38 | 3,8 | 14,36 | 109,16 |
| | Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Яблоко №338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| | Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 188,3 |
| Итого | 655 | 17,68 | 29,5 | 115,54 | 799,32 | |
| среда | Мюсли с молоком №179 | 135 | 7,32 | 5,5 | 26,52 | 184,86 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 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 |
| | Итого | 555 | 16,9 | 23,5 | 105,57 | 643,91 |
| четверг | Каша жидкая молочная из манной крупы (181) | 210 | 6,03 | 3,47 | 42,23 | 224,27 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| | Яблоко №338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| | Итого | 630 | 17,1 | 22,72 | 127,68 | 726,13 |
| пятница | Картофельное пюре №377 | 150 | 4,05 | 6 | 8,7 | 105 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Сосиски "Особые халяль" | 100 | 9,5 | 13,5 | 2,74 | 170,46 |
| | Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 188,3 |
| Итого | 630 | 25,83 | 43,7 | 97,29 | 828,31 | |
| суббота | Рис отварной №304 | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,78 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 |
| | Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Сосиски "Особые халяль" | 100 | 9,5 | 13,5 | 2,74 | 170,46 |
| | Итого | 520 | 21,5 | 35,83 | 91,65 | 717,6 |