

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Червленская СОШ №1 им. К. В. Абухова»

/З. О. Юсупова/

## Меню горячего питания МБОУ «Червленская СОШ №1 им. К. В. Абухова»

## Завтрак

День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
28.03.2022	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	<b>Итого</b>		<b>541</b>	<b>18,67</b>	<b>23,82</b>	<b>50,38</b>	<b>485,88</b>
29.03.2022	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	<b>Итого</b>		<b>331</b>	<b>18,42</b>	<b>19,04</b>	<b>61,94</b>	<b>492,8</b>
30.03.2022	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>		<b>501</b>	<b>17,29</b>	<b>27,51</b>	<b>87,95</b>	<b>668,55</b>
31.03.2022	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6
	<b>Итого</b>		<b>466</b>	<b>16,8</b>	<b>32,9</b>	<b>63,03</b>	<b>615,42</b>
1.04.2022	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	<b>Итого</b>		<b>331</b>	<b>18,42</b>	<b>19,04</b>	<b>61,94</b>	<b>492,8</b>
2.04.2022	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	<b>Итого</b>		<b>541</b>	<b>18,67</b>	<b>23,82</b>	<b>50,38</b>	<b>485,88</b>
4.04.2022 2	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23

	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,09</b>	<b>37,88</b>	<b>53,7</b>	<b>612,06</b>
29.03.2022	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	35,83
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>		<b>596</b>	<b>16,69</b>	<b>24,75</b>	<b>71,43</b>	<b>575,23</b>
30.03.2022	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,5</b>	<b>28,17</b>	<b>65,88</b>	<b>575,05</b>
31.03.2022	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,09</b>	<b>37,88</b>	<b>53,7</b>	<b>612,06</b>
1.04.2022	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>		<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>	<b>669,94</b>
2.04.2022	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,5</b>	<b>28,17</b>	<b>65,88</b>	<b>575,05</b>
4.04.2022	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,23</b>	<b>34,16</b>	<b>58,05</b>	<b>596,56</b>
5.04.2022	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67

	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6
	<b>Итого</b>		<b>456</b>	<b>16,72</b>	<b>25,65</b>	<b>62,9</b>	<b>549,33</b>
5.04.2022	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	<b>Итого</b>		<b>331</b>	<b>14,47</b>	<b>15,52</b>	<b>59,56</b>	<b>435,8</b>
6.04.2022	Ката овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6
	<b>Итого</b>		<b>481</b>	<b>12,55</b>	<b>20,9</b>	<b>89,47</b>	<b>702,07</b>
7.04.2022	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6
	<b>Итого</b>		<b>491</b>	<b>18,12</b>	<b>23,72</b>	<b>48,48</b>	<b>479,88</b>
8.04.2022	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6
	<b>Итого</b>		<b>466</b>	<b>16,8</b>	<b>32,9</b>	<b>63,03</b>	<b>615,42</b>
9.04.2021	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6
	<b>Итого</b>		<b>466</b>	<b>16,8</b>	<b>32,9</b>	<b>63,03</b>	<b>615,42</b>

### Обед

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
28.03.2022	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5

	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>		<b>686</b>	<b>14,77</b>	<b>22,2</b>	<b>81,23</b>	<b>583,8</b>
6.04.2022	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>		<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>	<b>669,94</b>
7.04.2022	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,23</b>	<b>34,16</b>	<b>58,05</b>	<b>596,56</b>
8.04.2022	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,23</b>	<b>34,16</b>	<b>58,05</b>	<b>596,56</b>
9.04.2022	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>		<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>	<b>669,94</b>