

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №3 г. Шелковская»
_____ Х.А. Бачаева

МЕНЮ

горячего питания для обучающихся 1-4 классов

Комиссия в составе: ответственный за питание – С.А. Мавсарова, калькулятор - М.М. Юсупова, повар - М.М. Юсупова

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
1.	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
2.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
3.	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8	70
4.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
5.	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	14,52	17,6	75,84	519,84
	Обед					
1.	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62
2.	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
3.	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
4.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
5.	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	28,56	26,09	122,79	840,21

МЕНЮ

горячего питания для обучающихся 1-4 классов

Комиссия в составе: ответственный за питание – С.А. Мавсарова, калькулятор - М.М. Юсупова, повар - М.М. Юсупова

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
1.	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
2.	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
3.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
4.	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	11,59	11,06	95,69	528,66
	Обед					
1.	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72	116,28
2.	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
3.	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43
4.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
5.	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	23,18	23,17	100,07	701,53

МЕНЮ

горячего питания для обучающихся 1-4 классов

Комиссия в составе: ответственный за питание – С.А. Мавсарова, калькулятор - М.М. Юсупова, повар - М.М. Юсупова

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
1.	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	287,97
2.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
3.	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
4.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
5.	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	22,91	32,55	53,38	598,11
	Обед					
1.	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56	168,29
2.	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,36
3.	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,46	5,79	30,46	195,79
4.	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	74,7
5.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
6.	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	19,5	22,89	81,77	611,09

МЕНЮ

горячего питания для обучающихся 1-4 классов

Комиссия в составе: ответственный за питание – С.А. Мавсарова, калькулятор - М.М. Юсупова, повар - М.М. Юсупова

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
1.	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
2.	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
3.	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
4.	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
5.	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	15,42	12,07	92,32	539,59
	Обед					
1.	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74
2.	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
3.	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
4.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
5.	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	24,9	25,76	93,79	706,6

МЕНЮ

горячего питания для обучающихся 1-4 классов

Комиссия в составе: ответственный за питание – С.А. Мавсарова, калькулятор - М.М. Юсупова, повар - М.М. Юсупова

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
1.	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64
2.	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	104,96
3.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
4.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
5.	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Итого	500	25,18	16,65	49,83	449,89
	Обед					
1.	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	69,1
2.	Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58	243,98
3.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	233,72
4.	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	71,4
5.	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	24,78	16,37	101,72	653,33

МЕНЮ

горячего питания для обучающихся 1-4 классов

Комиссия в составе: ответственный за питание – С.А. Мавсарова, калькулятор - М.М. Юсупова, повар - М.М. Юсупова

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
1.	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7
2.	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
3.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
4.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
5.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0,12	12,3	0,19	111,94
6.	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	500	23,72	23,68	86,89	655,56
	Обед					
1.	Борщ со свежей капустой и томатом №83	200	5,01	3,8	12	190
2.	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,46	5,79	30,46	195,79
3.	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1,6	6	8,2	94
4.	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66
5.	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	17,63	16,38	93,02	678,58

МЕНЮ

горячего питания для обучающихся 1-4 классов

Комиссия в составе: ответственный за питание – С.А. Мавсарова, калькулятор - М.М. Юсупова, повар - М.М. Юсупова

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
1.	Сырники из творога запеченные №286	100	15,8	5,3	17,9	182,5
2.	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
3.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
4.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
5.	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
6.	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	500	26,74	22,45	102,67	719,69
	Обед					
1.	Суп картофельный с бобовыми №102	200	6,39	3,22	13,23	108,46
2.	Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7	105
3.	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43
4.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
5.	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	25,34	22,26	71,59	589,06

МЕНЮ

горячего питания для обучающихся 1-4 классов

Комиссия в составе: ответственный за питание – С.А. Мавсарова, калькулятор - М.М. Юсупова, повар - М.М. Юсупова

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
1.	Запеканка из творога №279	150	23,85	11,55	22,5	289,35
2.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
3.	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
4.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
5.	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	29,89	20,85	73,07	599,49
	Обед					
1.	Суп рисовый с мясом	250	10,1	6,7	18,88	176,22
2.	Картофель и овощи тушеные в соусе №142	150	3,26	12,59	22,66	216,99
3.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29,98	144,28
4.	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком №42	60	1,05	3,71	5,55	59,79
5.	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	19,18	23,69	85,62	632,41

МЕНЮ

горячего питания для обучающихся 1-4 классов

Комиссия в составе: ответственный за питание – С.А. Мавсарова, калькулятор - М.М. Юсупова, повар - М.М. Юсупова

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
1.	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	162,5
2.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
3.	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
4.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
5.	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	17,55	17,66	95,8	612,34
	Обед					
1.	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	170,44
2.	Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58	243,98
3.	Салат из моркови с сухофруктами №24	70	0,84	4,27	11,34	87,15
4.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
5.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	700	26,47	32,95	105,55	727,63

МЕНЮ

горячего питания для обучающихся 1-4 классов

Комиссия в составе: ответственный за питание – С.А. Мавсарова, калькулятор - М.М. Юсупова, повар - М.М. Юсупова

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
1.	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	70
2.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88
3.	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35,09
4.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	74,64
5.	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
6.	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	14,4	33,57	93,81	594,61
	Обед					
1.	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74
2.	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
3.	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
4.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
5.	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	24,49	25,13	121,78	811,25

Ответственный за питание _____/С.А. Мавсарова

Калькулятор _____/М.М. Юсупова

Повар _____/ М.М. Юсупова