

Утверждено  
Директор МБОУ «Аллероевская СШ №1»  
Р.Х. Абдулханов

## Завтраки

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельника	Рис припущеный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,42</b>	<b>12,07</b>	<b>92,32</b>	<b>539,59</b>
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>11,59</b>	<b>11,06</b>	<b>95,69</b>	<b>528,66</b>
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
Среда	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8	70
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14,52</b>	<b>17,6</b>	<b>75,84</b>	<b>519,84</b>
	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	287,97
Четверг	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>22,91</b>	<b>32,55</b>	<b>53,38</b>	<b>598,11</b>
	Рыба припущеная	90	15,6	0,6	0,96	71,64
Пятница	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	104,96
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>25,18</b>	<b>16,65</b>	<b>49,83</b>	<b>449,89</b>

Понедельник	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	289,35
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>29,89</b>	<b>20,85</b>	<b>73,07</b>	<b>599,49</b>
Вторник	Сырники из творога запеченные	100	15,8	5,3	17,9	182,5
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
Среда	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>26,74</b>	<b>22,45</b>	<b>102,67</b>	<b>719,69</b>
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	70
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88
	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35,09
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	74,64
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
Четверг	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14,4</b>	<b>33,57</b>	<b>93,81</b>	<b>594,61</b>
	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	162,5
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Пятница	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17,55</b>	<b>17,66</b>	<b>95,8</b>	<b>612,34</b>
	Рыба припущеная	75	13	0,5	0,8	59,7
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0,12	12,3	0,19	111,94
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>23,72</b>	<b>23,68</b>	<b>86,89</b>	<b>655,56</b>

## Обеды

День	Наименование	Выход,г
Понедельник	Рассольник домашний №95	200
	Рис отварной №304	100
	Сосиски "Особые халяль"	50
	Хлеб пшеничный	75
	Сыр порциями	10
	Чай с лимоном №459	200
Вторник	<b>Итого</b>	<b>635</b>
	Суп с бобовыми (119)	200
	Картофельное пюре №377	100
	Рыба припущенная	75
	Хлеб пшеничный	75
	Сыр порциями	10
Среда	Чай с лимоном №459	200
	Суп картофельный с бобовыми №113	200
	Гречка отварная №4.3	100
	Котлета куриная	70
	Хлеб пшеничный	75
	Чай с лимоном №459	200
Четверг	<b>Итого</b>	<b>645</b>
	Суп картофельный №112	200
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	105
	Хлеб пшеничный	75
	Чай с лимоном №459	200
	<b>Итого</b>	<b>580</b>
Пятница	Борщ №81	200
	Сметана	10
	Капуста тушеная №380	100
	Хлеб пшеничный	75
	Чай с лимоном №459	200
	<b>Итого</b>	<b>660</b>
Понедельник	Рассольник домашний №95	200
	Пюре картофельное №377	100
	Сосиски "Особые халяль"	50
	Хлеб пшеничный	75
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5
	Чай с лимоном №459	200
Вторник	<b>Итого</b>	<b>630</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем №88	200
	Плов с курицей №291	150
	Хлеб пшеничный	75

	Сыр порциями	10
	Чай с лимоном №459	200
	<b>Итого</b>	<b>635</b>
среда	Борщ со свежей капустой и томатом	200
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	105
	Котлета куриная	70
	Хлеб пшеничный	75
	Чай с лимоном №459	200
	<b>Итого</b>	<b>650</b>
Четверг	Суп из овощей с фасолью №117	200
	Рис отварной №304	100
	Сосиски "Особые халяль"	50
	Хлеб пшеничный	75
	Сыр порциями	10
	Чай с лимоном №459	200
	<b>Итого</b>	<b>635</b>
Пятница	Борщ №81	200
	Сметана	10
	Гречка отварная №4,3	100
	Рыба припущенная	75
	Хлеб пшеничный	75
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	5
	Чай с лимоном №459	200
	<b>Итого</b>	<b>665</b>