

## Двухнедельное меню бесплатного горячего питания для обучающихся 1-4 классов.

## Обеды с

28.11 по 09.12.2022г.

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>12,72</b>	<b>10,22</b>	<b>69,23</b>	<b>457,4</b>
Вторник	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,3	8,9	32	238
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>13,26</b>	<b>17,85</b>	<b>78,44</b>	<b>530,51</b>
Среда	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210				
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>5,92</b>	<b>8,95</b>	<b>40,32</b>	<b>266,25</b>
Четверг	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>15,01</b>	<b>21,75</b>	<b>88,74</b>	<b>537,21</b>
Пятница	Каша гречневая	210	8,56	3,81	54,17	285,21
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>14,48</b>	<b>12,76</b>	<b>94,49</b>	<b>551,46</b>

Понедель	Рис отварной	100				
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25

	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>10,71</b>	<b>15,7</b>	<b>46,44</b>	<b>373,01</b>
<b>Вторник</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>11,95</b>	<b>12,42</b>	<b>82,55</b>	<b>490,52</b>
<b>среда</b>	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,3	8,9	32	238
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>13,26</b>	<b>17,85</b>	<b>78,44</b>	<b>530,51</b>
<b>четверг</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210				
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>5,92</b>	<b>8,95</b>	<b>40,32</b>	<b>266,25</b>
<b>пятница</b>	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>15,01</b>	<b>21,75</b>	<b>88,74</b>	<b>537,21</b>

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №1 с.Бердыкель»

\_\_\_\_\_ И.С.Махмудов

**Двухнедельное меню бесплатного горячего питания для обучающихся 1-4 классов.**

**29.11 по 09.12.2022г.**

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Щи из свежей капусты	200				
	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>7,49</b>	<b>19,13</b>	<b>47,02</b>	<b>395,48</b>
Вторник	Рассольник домашний	200				
	Макароны отварные	100				
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>10,71</b>	<b>15,7</b>	<b>46,44</b>	<b>373,01</b>
Среда	Борщ	200				
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>9,71</b>	<b>20,99</b>	<b>47,15</b>	<b>418,88</b>
Четверг	Суп с бобовыми (119)	200	5,72	38,52	12,49	439,4
	Макароны отварные	100				
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>16,39</b>	<b>54,22</b>	<b>52,81</b>	<b>786,15</b>
Пятница	Щи из свежей капусты с картофелем	200				
	Плов с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>21,75</b>	<b>22,4</b>	<b>55,57</b>	<b>511,5</b>

Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>14,71</b>	<b>30,99</b>	<b>67,15</b>	<b>608,88</b>
Вторник	Рассольник домашний	200				
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>5,92</b>	<b>8,95</b>	<b>40,32</b>	<b>266,25</b>
среда	Щи из свежей капусты с картофелем	200				
	Плов с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>21,79</b>	<b>22,4</b>	<b>61,69</b>	<b>537,76</b>
Четверг	Рагу овощное	200	2,2	16	13,4	202
	Макароны отварные	100				
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>12,87</b>	<b>31,7</b>	<b>53,72</b>	<b>548,75</b>
Пятница	Борщ	200				
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>9,29</b>	<b>23</b>	<b>43,26</b>	<b>418,45</b>