

Согласовано :
Роспотребнадзор в Курчалойском
и Шалинском районе



Эдельгириев А.М



Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ№2 с.Автуры»
Амалиев А.А

Двухнедельное меню (завтрак) МБОУ «СОШ№2с.Автуры»

	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельника	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
	Итого	510	12,72	10,22	69,23	457,4
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
	Итого	465	13,26	17,85	78,44	530,51
Среда	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	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
	Итого	495	5,92	8,95	40,32	490,25
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
	Итого	485	15,01	21,75	88,74	537,21
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
	Итого	495	14,48	12,76	94,49	551,46
Понедельник	Рис отварной	100	2,2	0,5	24,9	116
	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
	Итого	435	10,71	15,7	46,44	373,01
Вторник	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
	Итого	495	11,95	12,42	82,55	490,52
среда	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
	Итого	465	13,26	17,85	78,44	530,51
четверг	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210	2	1.7	7.1	52.4
	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
	Итого	495	5,92	8,95	40,32	314
пятница	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
Итого	485	15,01	21,75	88,74	537,21

Согласовано :
Роспотребнадзор в Курчалойском
и Шалинском районе



Эдельгириев А.М



Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ№2 с.Автуры»
Амалиев А.А

Двухнедельное меню (обед) МБОУ «СОШ№2с.Автуры»

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Щи из свежей капусты	200	1	1,9	3,4	33,3
	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
	Итого	585	7,49	19,13	47,02	428,78
Вторник	Рассольник домашний	200	0,9	1,6	5,4	38,4
	Макароны отварные	100	4,4	0,9	25,5	120,2
	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
	Итого	635	10,71	15,7	46,44	531,61
Ср ед	Борщ	200	3,8	2,9	4,3	57,7

	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
	Итого	605	9,71	20,99	47,15	418,88
Четверг	Суп с бобовыми (119)	200	5,72	38,52	12,49	439,4
	Макаронны отварные	100	4,4	0,9	25,5	120,2
	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
	Итого	635	16,39	54,22	52,81	786,15
Пятница	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	1,9	3,4	33,3
	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
	Итого	610	21,75	22,4	55,57	511,5
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
	Итого	605	14,71	30,99	67,15	608,88
Вторник	Рассольник домашний	200	0.9	1.6	5.4	38.4
	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
	Итого	485	5,92	8,95	40,32	266,25
среда	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	1.9	3.4	33.3
	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
	Итого	610	21,79	22,4	61,69	537,76
Четверг	Рагу овощное	200	2,2	16	13,4	202
	Макароны отварные	100	4.4	0.9	25.5	120.2
	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
	Итого	635	12,87	31,7	53,72	548,75
Пятница	Борщ	200	3.8	2.9	4.3	57.7
	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
Итого	595	9,29	23	43,26	418,45