

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            |
|             | <b>Итого</b>               | <b>585</b> | <b>7,49</b>  | <b>19,13</b> | <b>47,02</b> | <b>428,78</b> |
| 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         |
|             | <b>Итого</b>               | <b>635</b> | <b>10,71</b> | <b>15,7</b>  | <b>46,44</b> | <b>531.61</b> |
| Ср<br>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            |
|             | <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        | 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            |
|             | <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        | 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            |
|             | <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        | 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            |
|         | <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        | 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         |
|         | <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        | 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            |
|         | <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        | 3.8          | 2.9          | 4.3          | 57.7          |
|         | Сметана                           | 10         | 0,25         | 2            | 0,34         | 20,4          |

|  |                                        |            |             |           |              |               |
|--|----------------------------------------|------------|-------------|-----------|--------------|---------------|
|  | Салат из свежих<br>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<br>(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> |