

Утверждаю

Директор МБОУ «Джагларгинская СШ»

Меню горячего питания обучающихся

<b>МЕНЮ Обед</b>						
<b>День</b>	<b>Наименование</b>	<b>Выход,г</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,г</b>	<b>ЭЦ,ккал</b>
	Щи из свежей капусты	<b>200</b>				
	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>
<b>Вторник</b>	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>
<b>Среда</b>	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>
<b>Четверг</b>	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>

### Меню (полдник)

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Питьевой йогурт	200				
	яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>5,17</b>	<b>12,57</b>	<b>41,1</b>	<b>295,3</b>
вторник	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Йогурт (Лидер-А)	100	2	3	8,5	70
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>6,37</b>	<b>10,07</b>	<b>49,3</b>	<b>313,2</b>
среда	Питьевой йогурт	200				
	яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>5,17</b>	<b>12,57</b>	<b>41,1</b>	<b>295,3</b>
четверг	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>5,17</b>	<b>12,57</b>	<b>45,1</b>	<b>310,3</b>
пятница	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Йогурт (Лидер-А)	100	2	3	8,5	70
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>6,37</b>	<b>10,07</b>	<b>49,3</b>	<b>313,2</b>

Понедельник	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>5,17</b>	<b>12,57</b>	<b>45,1</b>	<b>310,3</b>
вторник	Питьевой йогурт	200				
	яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>5,17</b>	<b>12,57</b>	<b>41,1</b>	<b>295,3</b>
среда	Сок (Лидер-А)	200				15
	Йогурт (Лидер-А)	100	2	3	8,5	70
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>6,37</b>	<b>10,07</b>	<b>45,3</b>	<b>313,2</b>
четверг	Питьевой йогурт	200				
	яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>5,17</b>	<b>12,57</b>	<b>41,1</b>	<b>295,3</b>
пятница	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>5,17</b>	<b>12,57</b>	<b>45,1</b>	<b>310,3</b>