

Директор



Утверждаю  
М.В-Э. Хасиев  
01.09.2023 г.

## МЕНЮ

двухнедельное МБОУ «СОШ №1 с. Гиляны»

на 2023-2024 учебный год

| День        | Наименование                    | Выход,г    | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г | ЭЦ,кка<br>л   |
|-------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| Понедельник | Мюсли с молоком №179            | 135        | 7,32         | 5,5          | 26,52          | 184,86        |
|             | Хлеб пшеничный                  | 75         | 5,92         | 0,75         | 36,22          | 176,25        |
|             | Сыр порциями                    | 30         | 6,96         | 8,88         | 0              | 107,76        |
|             | Чай с лимоном №459              | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5            | 39,02         |
|             | Яблоко №338                     | 100        | 1,5          | 0,5          | 21             | 94,5          |
|             | Булочка домашняя                | 60         | 4,2          | 6,7          | 27,8           | 188,3         |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>600</b> | <b>25,93</b> | <b>22,43</b> | <b>121,04</b>  | <b>790,69</b> |
| Вторник     | Каша рисовая с изюмом №177      | 200        | 6,09         | 10,88        | 47,99          | 314,24        |
|             | Чай с молоком или сливками №378 | 200        | 1,52         | 1,35         | 15,9           | 81,83         |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14  | 10         | 0,08         | 8,2          | 0,13           | 74,64         |
|             | Хлеб пшеничный                  | 100        | 7,89         | 1            | 48,29          | 176,25        |
|             | Яблоко №338                     | 100        | 1,5          | 0,5          | 21             | 94,5          |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>610</b> | <b>17,08</b> | <b>21,93</b> | <b>133,31</b>  | <b>741,46</b> |
| Среда       | Омлет с морковью №214           | 65         | 5,52         | 10,21        | 2,01           | 122,01        |
|             | Чай с лимоном №459              | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5            | 39,02         |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14  | 10         | 0,08         | 8,2          | 0,13           | 74,64         |
|             | Хлеб пшеничный                  | 75         | 5,92         | 0,75         | 36,22          | 176,25        |
|             | Яблоко №338                     | 100        | 1,5          | 0,5          | 21             | 94,5          |
|             | Булочка домашняя                | 60         | 4,2          | 6,7          | 27,8           | 188,3         |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>510</b> | <b>17,25</b> | <b>26,46</b> | <b>96,66</b>   | <b>694,72</b> |
| Четверг     | Рис припущенный №305            | 200        | 4,85         | 5,73         | 48,89          | 266,53        |
|             | Чай с молоком или сливками №378 | 200        | 1,52         | 1,35         | 15,9           | 81,83         |
|             | Сыр порциями                    | 30         | 6,96         | 8,88         | 0              | 107,76        |
|             | Хлеб пшеничный                  | 100        | 7,89         | 1            | 48,29          | 176,25        |
|             | Сосиски "Особые халяль"         | 100        | 9,5          | 13,5         | 2,74           | 170,46        |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>630</b> | <b>30,72</b> | <b>30,46</b> | <b>115,82</b>  | <b>802,83</b> |
| Пятница     | Каша гречневая №183             | 210        | 9,09         | 12,99        | 35,18          | 293,99        |
|             | Хлеб пшеничный                  | 75         | 5,92         | 0,75         | 36,22          | 176,25        |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                 | 20         | 0,16         | 16,4         | 0,26           | 149,28        |

|             |                                            |     |       |       |        |        |
|-------------|--------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|
|             | (ПОРЦИЯМИ) №14                             |     |       |       |        |        |
|             | Чай с лимоном №459                         | 200 | 0,03  | 0,1   | 9,5    | 39,02  |
|             | Яблоко №338                                | 100 | 1,5   | 0,5   | 21     | 94,5   |
|             | Итого                                      | 605 | 16,7  | 30,74 | 102,16 | 753,04 |
| Понедельник | Гречка отварная №4,3                       | 150 | 9,59  | 6,09  | 38,64  | 243    |
|             | Хлеб пшеничный                             | 75  | 5,92  | 0,75  | 36,22  | 176,25 |
|             | Чай с лимоном №459                         | 200 | 0,03  | 0,1   | 9,5    | 39,02  |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14             | 20  | 0,16  | 16,4  | 0,26   | 149,28 |
|             | Соус красный основной №422                 | 50  | 1     | 1,3   | 3,09   | 28,06  |
|             | Итого                                      | 495 | 16,7  | 24,64 | 87,71  | 635,61 |
| Вторник     | Суп молочный с макаронными изделиями №120  | 200 | 4,38  | 3,8   | 14,36  | 109,16 |
|             | Чай с молоком или сливками №378            | 200 | 1,52  | 1,35  | 15,9   | 81,83  |
|             | Хлеб пшеничный                             | 75  | 5,92  | 0,75  | 36,22  | 176,25 |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14             | 20  | 0,16  | 16,4  | 0,26   | 149,28 |
|             | Яблоко №338                                | 100 | 1,5   | 0,5   | 21     | 94,5   |
|             | Булочка домашняя                           | 60  | 4,2   | 6,7   | 27,8   | 188,3  |
|             | Итого                                      | 655 | 17,68 | 29,5  | 115,54 | 799,32 |
| среда       | Мюсли с молоком №179                       | 135 | 7,32  | 5,5   | 26,52  | 184,86 |
|             | Хлеб пшеничный                             | 100 | 7,89  | 1     | 48,29  | 176,25 |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14             | 20  | 0,16  | 16,4  | 0,26   | 149,28 |
|             | Чай с лимоном №459                         | 200 | 0,03  | 0,1   | 9,5    | 39,02  |
|             | Яблоко №338                                | 100 | 1,5   | 0,5   | 21     | 94,5   |
|             | Итого                                      | 555 | 16,9  | 23,5  | 105,57 | 643,91 |
| четверг     | Каша жидкая молочная из манной крупы (181) | 210 | 6,03  | 3,47  | 42,23  | 224,27 |
|             | Хлеб пшеничный                             | 100 | 7,89  | 1     | 48,29  | 176,25 |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14             | 20  | 0,16  | 16,4  | 0,26   | 149,28 |
|             | Чай с молоком или сливками №378            | 200 | 1,52  | 1,35  | 15,9   | 81,83  |
|             | Яблоко №338                                | 100 | 1,5   | 0,5   | 21     | 94,5   |
|             | Итого                                      | 630 | 17,1  | 22,72 | 127,68 | 726,13 |
| пятница     | Картофельное пюре №377                     | 150 | 4,05  | 6     | 8,7    | 105    |
|             | Хлеб пшеничный                             | 100 | 7,89  | 1     | 48,29  | 176,25 |
|             | Чай с лимоном №459                         | 200 | 0,03  | 0,1   | 9,5    | 39,02  |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14             | 20  | 0,16  | 16,4  | 0,26   | 149,28 |
|             | Сосиски "Особые халяль"                    | 100 | 9,5   | 13,5  | 2,74   | 170,46 |
|             | Булочка домашняя                           | 60  | 4,2   | 6,7   | 27,8   | 188,3  |
|             | Итого                                      | 630 | 25,83 | 43,7  | 97,29  | 828,31 |