

Примерное двухнедельное меню(Обед)

День	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эквал
Понедельник	Щи Мясные	200	10	11	18	150
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>17.89</b>	<b>30.13</b>	<b>113.02</b>	<b>690.64</b>
Вторник	Рассольник с зеленью	200	7	10	38	280
	Макароны запеченные с сыром	102.5				136
	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>587.5</b>	<b>12.96</b>	<b>18.95</b>	<b>84.44</b>	<b>708.51</b>
Среда	Борщ Мясной	200	10	11	18	150
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>20.11</b>	<b>31.99</b>	<b>113.15</b>	<b>714.04</b>
Четверг	Щи из свежей капусты с зеленью	200	5	11	18	190
	Макароны запеченные с сыром	102.5				136
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8.2	0.1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	<b>Итого</b>	<b>587.5</b>	<b>11.32</b>	<b>19.95</b>	<b>106.32</b>	<b>737.41</b>
Пятница	Щи из свежей капусты с зеленью	200	5	11	18	190
	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>26.79</b>	<b>33.4</b>	<b>79.69</b>	<b>727.76</b>
Суббота	Щи Мясные	200	10	11	18	150
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>17.89</b>	<b>30.13</b>	<b>113.02</b>	<b>690.64</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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>15.11</b>	<b>30.99</b>	<b>115.15</b>	<b>754.04</b>

Вторник	Рассольник с зеленым	200	7	10	38	280
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8.2	0.1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>13.32</b>	<b>18.95</b>	<b>126.32</b>	<b>691.41</b>
среда	Щи из свежей капусты с зеленым	200	5	11	18	190
	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>26.79</b>	<b>33.4</b>	<b>79.69</b>	<b>727.76</b>
Четверг	Рагу овощное	200	2.2	16	13.4	202
	Макаронная запеченная с сыром	102.5				136
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8.2	0.1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	<b>Итого</b>	<b>587.5</b>	<b>8.52</b>	<b>24.95</b>	<b>101.72</b>	<b>749.41</b>
Пятница	Борщ Мясной	200	10	11	18	150
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>19.69</b>	<b>34</b>	<b>109.26</b>	<b>713.61</b>
Суббота	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>15.11</b>	<b>30.99</b>	<b>115.15</b>	<b>754.04</b>

Директор МБОУ "Тевзянская СОШ" *Исраилов Ш.Ш.* Исраилов Ш.Ш.



Примерное двухнедельное меню (Завтрак)

День	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
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
	Какао на молоке	100	1.84	1.74	7.31	52.73
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>14.56</b>	<b>11.96</b>	<b>72.54</b>	<b>495.13</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 рисовая молочная жидкая	180	6.6	9.2	31.9	237
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8.2	0.1	75
	Какао на молоке	100	1.84	1.74	7.31	52.73
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>14.36</b>	<b>19.89</b>	<b>75.53</b>	<b>540.98</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 сладкие"	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	Запеканка из творога	100	17.96	11.43	20.14	255.22
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8.2	0.1	75
	Какао на молоке	100	1.84	1.74	7.31	52.73
	<b>Итого</b>	<b>285</b>	<b>25.72</b>	<b>22.12</b>	<b>63.77</b>	<b>559.2</b>
Суббота	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
	Какао на молоке	100	1.84	1.74	7.31	52.73
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>14.56</b>	<b>11.96</b>	<b>72.54</b>	<b>495.13</b>
Понедельник	Рис отварной	200	5.74	1.46	56.44	251.44
	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 сладкие"	50	4.75	6.75		80.5
<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>16.45</b>	<b>17.16</b>	<b>102.88</b>	<b>624.15</b>	
Вторник	Запеканка из творога	100	17.96	11.43	20.14	255.22
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8.2	0.1	75
	Какао на молоке	100	1.84	1.74	7.31	52.73
	<b>Итого</b>	<b>285</b>	<b>25.72</b>	<b>22.12</b>	<b>63.77</b>	<b>559.2</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>13.26</b>	<b>17.85</b>	<b>78.44</b>	<b>530.51</b>
Четверг	Каша рисовая молочная жидкая	180	6.6	9.2	31.9	237
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8.2	0.1	75
	Какао на молоке	100	1.84	1.74	7.31	52.73
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>14.36</b>	<b>19.89</b>	<b>75.53</b>	<b>540.98</b>
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 сладкие"	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>	

Суббота	Рис отварной	200	5.74	1.46	56.44	251.14
	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 халыль"	50	4.75	6.75		80.5
	Итого	535	16.45	17.16	102.88	624.15

Директор МБОУ "Тевзанинская СОШ" *Исраилов Ш.Ш.* Исраилов Ш.Ш.

