

Утверждаю  
директор МБОУ "СОШ № 4 с. Чечен-Аул"  
\_\_\_\_\_ Л.М. Угаева

Двухнедельное меню  
с. 16.09. по 27.09.2024  
Завтраки

| День        | Наименование                    | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦ,ккал       |
|-------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Понедельник | Котлета куриная                 | 70         | 6.65         | 12.6         | 19.6          | 218.4         |
|             | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14         | 116.82        |
|             | Картофельное пюре №377          | 100        | 2.7          | 4            | 5.8           | 70            |
|             | Чай с лимоном №459              | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|             | Яблоко №338                     | 80         | 1.2          | 0.4          | 16.8          | 75.6          |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>14.52</b> | <b>17.6</b>  | <b>75.84</b>  | <b>519.84</b> |
| Вторник     | Каша рисовая с изюмом №177      | 170        | 4.93         | 8.81         | 38.85         | 254.41        |
|             | Чай с молоком или сливками №378 | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9          | 81.83         |
|             | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14         | 116.82        |
|             | Яблоко №338                     | 80         | 1.2          | 0.4          | 16.8          | 75.6          |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>11.59</b> | <b>11.06</b> | <b>95.69</b>  | <b>528.66</b> |
| Среда       | Омлет с сыром №275              | 150        | 16.87        | 23.25        | 2.81          | 287.97        |
|             | Чай с лимоном №459              | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|             | Хлеб пшеничный                  | 60         | 4.73         | 0.6          | 24.14         | 120.88        |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14  | 10         | 0.08         | 8.2          | 0.13          | 74.64         |
|             | Яблоко №338                     | 80         | 1.2          | 0.4          | 16.8          | 75.6          |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>22.91</b> | <b>32.55</b> | <b>53.38</b>  | <b>598.11</b> |
| Четверг     | Рис припущенный №305            | 100        | 2.43         | 2.87         | 24.45         | 133.35        |
|             | Чай с молоком или сливками №378 | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9          | 81.83         |
|             | Хлеб пшеничный                  | 70         | 5.52         | 0.7          | 33.8          | 163.58        |
|             | Сосиски "Особые хаваль"         | 50         | 4.75         | 6.75         | 1.37          | 85.23         |
|             | Яблоко №338                     | 80         | 1.2          | 0.4          | 16.8          | 75.6          |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>15.42</b> | <b>12.07</b> | <b>92.32</b>  | <b>539.59</b> |
| пятница     | Рыба припущенная                | 90         | 15.6         | 0.6          | 0.96          | 71.64         |
|             | Картофельное пюре №377          | 150        | 4.04         | 6            | 8.7           | 104.96        |
|             | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14         | 116.82        |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14  | 10         | 0.08         | 8.2          | 0.13          | 74.64         |
|             | Чай с молоком или сливками №378 | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9          | 81.83         |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>25.18</b> | <b>16.65</b> | <b>49.83</b>  | <b>449.89</b> |
| Понедельник | Рыба припущенная                | 75         | 13           | 0.5          | 0.8           | 59.7          |
|             | Рис отварной №304               | 100        | 2.43         | 3.58         | 24.46         | 139.78        |
|             | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14         | 116.82        |
|             | Чай с лимоном №459              | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14  | 15         | 0.12         | 12.3         | 0.19          | 111.94        |
|             | Булочка домашняя                | 60         | 4.2          | 6.7          | 27.8          | 188.3         |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>23.72</b> | <b>23.68</b> | <b>86.89</b>  | <b>655.56</b> |
| Вторник     | Сырники из творога запеченые    | 100        | 15.8         | 5.3          | 17.9          | 182.5         |
|             | Чай с молоком или сливками №378 | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9          | 81.83         |
|             | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14         | 116.82        |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14  | 10         | 0.08         | 8.2          | 0.13          | 74.64         |
|             | Яблоко №338                     | 80         | 1.2          | 0.4          | 16.8          | 75.6          |
|             | Булочка домашняя                | 60         | 4.2          | 6.7          | 27.8          | 188.3         |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>26.74</b> | <b>22.45</b> | <b>102.67</b> | <b>719.69</b> |
| Среда       | Запеканка из творога            | 150        | 23.85        | 11.55        | 22.5          | 289.35        |
|             | Чай с лимоном №459              | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|             | Хлеб пшеничный                  | 60         | 4.73         | 0.6          | 24.14         | 120.88        |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14  | 10         | 0.08         | 8.2          | 0.13          | 74.64         |
|             | Яблоко №338                     | 80         | 1.2          | 0.4          | 16.8          | 75.6          |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>29.89</b> | <b>20.85</b> | <b>73.07</b>  | <b>599.49</b> |
| четверг     | Греча отварная №4,3             | 100        | 5.73         | 4.06         | 25.76         | 162.5         |
|             | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14         | 116.82        |
|             | Котлета куриная                 | 70         | 6.65         | 12.6         | 19.6          | 218.4         |
|             | Чай с лимоном №459              | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|             | Яблоко №338                     | 80         | 1.2          | 0.4          | 16.8          | 75.6          |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>17.55</b> | <b>17.66</b> | <b>95.8</b>   | <b>612.34</b> |
| пятница     | Рис отварной №304               | 100        | 2.43         | 3.58         | 24.46         | 70            |
|             | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14         | 120.88        |
|             | Чай с лимоном №459              | 180        | 0.02         | 0.09         | 8.55          | 35.09         |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14  | 20         | 0.16         | 16.4         | 0.26          | 74.64         |
|             | Котлета куриная                 | 70         | 6.65         | 12.6         | 19.6          | 218.4         |
|             | Яблоко №338                     | 80         | 1.2          | 0.4          | 16.8          | 75.6          |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>14.4</b>  | <b>33.57</b> | <b>93.81</b>  | <b>594.61</b> |