

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №3  
с. п. Надтеречное»  
\_\_\_\_\_ Л.К.Ирасханова

*Десятидневное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов в  
МБОУ «СОШ №3 с. п. Надтеречное»  
( 27.11.2023 г.-28.12.2023 г.)*

**Возрастная категория:** учащиеся 7-10 лет

**I неделя**

Завтрак

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
<b>П он ед ел ьн ик а</b>	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>

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
<b>П он ед ел ьн ик</b>	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,6
	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>		<b>715</b>	<b>28,16</b>	<b>26,05</b>	<b>121,32</b>

## Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
<b>Вт ор ни к</b>	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>

## Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
<b>Вт ор ни к</b>	Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	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
	<b>Итого</b>		<b>780</b>	<b>30,02</b>	<b>32,91</b>	<b>104,56</b>

## Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
С ре да	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>

## Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
С ре да	Борщ №81	250	11,1	10,85	8,56	176,29
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Капуста тушеная №380	127	3	5,1	11,4	103,5
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>	<b>717</b>	<b>29,23</b>	<b>27,9</b>	<b>78,09</b>	<b>623,22</b>

## Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Че тв ер г	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>

## Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Че тв ер г	Суп с бобовыми (119)	250	7,15	48,15	15,61	524,39
	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,83
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>		<b>810</b>	<b>30,94</b>	<b>71,7</b>	<b>84,84</b>

## Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
П ят ни ца	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 (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
	<b>Итого</b>		<b>605</b>	<b>16,7</b>	<b>30,74</b>	<b>102,16</b>

## Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
П ят ни ца	Суп картофельный №112	250	3,25	3,37	10,75	86,33
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	210	7,64	8,1	42,64	274,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>		<b>790</b>	<b>25,77</b>	<b>21,42</b>	<b>111,18</b>

## II неделя

## Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
П о н е д е л ь н и к	Греча 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
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>16,7</b>	<b>24,64</b>	<b>87,71</b>	<b>635,61</b>

## Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
П о н е д е л ь н и к	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	105	3,82	4,05	21,32	137,01
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>23,35</b>	<b>31,15</b>	<b>112,32</b>	<b>823,97</b>

## Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
<b>Вт ор ни к</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>17,68</b>	<b>29,5</b>	<b>115,54</b>	<b>799,32</b>

## Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
<b>Вт ор ни к</b>	Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9
	Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7	105
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,28	149,36
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>23,63</b>	<b>41,06</b>	<b>76,85</b>	<b>713,99</b>

## Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
ре да С	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
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>16,9</b>	<b>23,5</b>	<b>105,57</b>	<b>643,91</b>

## Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
ре да С	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,76	4,95	7,9	83,19
	Плов с курицей №291	200	16,95	10,47	35,73	304,95
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>33,59</b>	<b>25,37</b>	<b>101,42</b>	<b>711,17</b>

## Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
ет ве рг ч	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
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>17,1</b>	<b>22,72</b>	<b>127,68</b>	<b>726,13</b>

## Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Че тв ер г	Суп из овощей с фасолью №117	200	3,2	3,94	7,38	77,8
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>31,22</b>	<b>32,76</b>	<b>104,6</b>	<b>780,94</b>

## Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
ят ни ца П	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
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>25,83</b>	<b>43,7</b>	<b>97,29</b>	<b>828,31</b>

## Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
П ят ни ца	Борщ №81	200	8,88	8,68	6,85	141,04
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Греча отварная №4,3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Соус красный основной №422	50	1	1,3	3,09	28,06
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,14	74,68
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>26,72</b>	<b>27,37</b>	<b>106,85</b>	<b>723,18</b>