



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Бельтинская СШ»

/В.Х.Абдулкадыров/

07.03.2022г.

**Примерное двенадцатидневное меню  
завтраков и обедов  
для обучающихся МБОУ «Бельтинская СШ»  
Курчалоевского муниципального района  
с 07.03.2022 по 19.03.2022 г.**

**ЗАВТРАКИ**

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельника	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 халяль"	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	251,14
	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 халяль"	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>
<b>среда</b>	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>
<b>четверг</b>	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>
<b>пятница</b>	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 халяль"	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>
<b>суббота</b>	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 халяль"	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>

**ОБЕДЫ**

<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>
<b>Понедельник</b>	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>
<b>Вторник</b>	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>
<b>Среда</b>	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>
<b>Четверг</b>	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>
<b>Пятница</b>	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 зеленью	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 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>
Четверг	Рагу овощное	200	2,2	16	13,4	202
	Макароны запеченные с сыром	102,5				136