

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №3»  
г. Аргуна им. М.М. Вайханова  
\_\_\_\_\_/ Х.Д. Магомаева  
31.08.2023г.  
Пр. №48/5-од

## Меню ежедневного горячего питания

### Завтраки

| День        | Наименование                    | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦ,ккал       |
|-------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 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 (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> | <b>753,04</b> |

|             |                                            |            |              |              |               |               |
|-------------|--------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Понедельник | 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> |
| 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         |
|             | <b>Итого</b>                               | <b>655</b> | <b>17,68</b> | <b>29,5</b>  | <b>115,54</b> | <b>799,32</b> |
| 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          |
|             | <b>Итого</b>                               | <b>555</b> | <b>16,9</b>  | <b>23,5</b>  | <b>105,57</b> | <b>643,91</b> |
| 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          |
|             | <b>Итого</b>                               | <b>630</b> | <b>17,1</b>  | <b>22,72</b> | <b>127,68</b> | <b>726,13</b> |
| 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         |
|             | <b>Итого</b>                               | <b>630</b> | <b>25,83</b> | <b>43,7</b>  | <b>97,29</b>  | <b>828,31</b> |

## Меню ежедневного горячего питания

### Обеды

| День        | Наименование                              | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦ,ккал        |
|-------------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Понедельник | 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> | <b>833,29</b>  |
| Вторник     | 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> | <b>777,04</b>  |
| Среда       | 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>  |
| Четверг     | 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>  | <b>1050,95</b> |
| Пятница     | 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> | <b>683,38</b>  |

|             |                                           |            |              |              |               |               |
|-------------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Понедельник | 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> |
| Вторник     | 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> |
| среда       | 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> |
| Четверг     | 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> |
| Пятница     | 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> |