

**МУ "ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
"МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. НОВЫЕ АТАГИ  
ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА"**

**МУ «ШЕЛАН МУНИЦИПАЛНИ КІОШТАН ДЕШАРАН ДАКЪА»  
МУНИЦИПАЛНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪАРДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИ  
«ЖИМАЧУ АТАГІАРА КОЪРТА ЮКЪАРДЕШАРАН ШКОЛА»  
(МБЮУ «ЖИМАЧУ АТАГІАРА КЮШ»)**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ с. Новые Атаги»  
К. А. Тарамова  
« 27 » \_\_\_\_\_ 2021г.



**МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**с. Новые Атаги  
2022г.**

## ЗАВТРАКИ

День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	Стоимость	Стоимость
								1 порция	100 порций
1 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23	2300
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	<b>Итого</b>			<b>591</b>	<b>19,62</b>	<b>24,22</b>	<b>69,48</b>	<b>574,38</b>	<b>74,77</b>
2 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,84	3484
	<b>Итого</b>			<b>486</b>	<b>22,15</b>	<b>17,32</b>	<b>81,93</b>	<b>572,2</b>	<b>87,15</b>
3 день	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24	22,7	2270
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	<b>Итого</b>			<b>471</b>	<b>10,33</b>	<b>18,66</b>	<b>87,95</b>	<b>561,06</b>	<b>36,75</b>
4 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,92	1792
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	29,66	2966
	<b>Итого</b>			<b>466</b>	<b>12,85</b>	<b>29,38</b>	<b>60,65</b>	<b>558,42</b>	<b>61,63</b>
5 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471

	<b>Итого</b>		<b>351</b>	<b>21,35</b>	<b>17,12</b>	<b>59,43</b>	<b>477,2</b>	<b>52,31</b>	<b>5231</b>
6 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23	2300
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	<b>Итого</b>		<b>591</b>	<b>19,62</b>	<b>24,22</b>	<b>69,48</b>	<b>574,38</b>	<b>74,77</b>	<b>7477</b>
7 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,84	3484
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	29,66	2966
		<b>Итого</b>		<b>591</b>	<b>13,57</b>	<b>22,33</b>	<b>83,02</b>	<b>587,33</b>	<b>89,13</b>
8 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12	1200
		<b>Итого</b>		<b>451</b>	<b>25,7</b>	<b>21,04</b>	<b>71,61</b>	<b>578,6</b>	<b>72,68</b>
9 день	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76	21,44	2144
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
		<b>Итого</b>		<b>481</b>	<b>12,55</b>	<b>20,9</b>	<b>87,57</b>	<b>588,58</b>	<b>35,49</b>
10 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
		<b>Итого</b>		<b>491</b>	<b>18,12</b>	<b>23,72</b>	<b>48,48</b>	<b>479,88</b>	<b>51,77</b>

## ОБЕДЫ

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	Стоимость	Стоимость
								1 порция	100 порций
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	5,11	511
	Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32	5,63	563
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	<b>Итого</b>			<b>601</b>	<b>14,08</b>	<b>47,88</b>	<b>59,51</b>	<b>725,28</b>	<b>49,39</b>
2 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	7,97	797
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	18,56	1856
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12	1200
<b>Итого</b>			<b>716</b>	<b>21,73</b>	<b>31,05</b>	<b>81,23</b>	<b>691,29</b>	<b>69,98</b>	<b>6998</b>
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	5,74	574
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	252
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	2,92	292
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23	2300
<b>Итого</b>			<b>701</b>	<b>16</b>	<b>28,67</b>	<b>86,88</b>	<b>669,55</b>	<b>68,12</b>	<b>6812</b>
4 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	3,35	335
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	18,56	1856
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	<b>Итого</b>			<b>616</b>	<b>21,06</b>	<b>30,49</b>	<b>66</b>	<b>622,65</b>	<b>53,36</b>
5 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	3,35	335
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	37,74	3774
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	<b>Итого</b>			<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>	<b>669,94</b>	<b>65,34</b>

6 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	5,74	574
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	252
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	2,92	292
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23	2300
	<b>Итого</b>		<b>701</b>	<b>16</b>	<b>28,67</b>	<b>86,88</b>	<b>669,55</b>	<b>68,12</b>	<b>6812</b>
7 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	5,74	574
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	6,88	688
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	2,92	292
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23	2300
	<b>Итого</b>		<b>701</b>	<b>15,73</b>	<b>34,66</b>	<b>79,05</b>	<b>691,06</b>	<b>72,48</b>	<b>7248</b>
8 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	7,97	797
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	6,88	688
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	2,92	292
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,84	3484
	<b>Итого</b>		<b>736</b>	<b>15,26</b>	<b>34,49</b>	<b>81,95</b>	<b>699,25</b>	<b>86,55</b>	<b>8655</b>
9 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	3,35	335
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	37,74	3774
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	<b>Итого</b>		<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>	<b>669,94</b>	<b>65,34</b>	<b>6534</b>
10 день	Рагу из овощей	143	105	1,77	10,99	8,6	140,39	7,77	777
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	18,56	1856
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	<b>Итого</b>		<b>511</b>	<b>21,35</b>	<b>30,32</b>	<b>69,75</b>	<b>637,28</b>	<b>50,58</b>	<b>5058</b>