

Утверждаю  
Директор МБОУ «СШ№5 г. Курчалой»  
Л. А. Джабихаджиева

### Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>1 день (понедельник –</b>	Каша рисовая с изюмом	200	4,93	8,81	38,85	260
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	90
	Хлеб пшеничный	100	3,94	0,5	24,14	120
	Яблоко	200	1,2	0,4	16,8	75,6
	<b>Итог</b>	700	11,59	11,06	95,69	545,6
<b>2 день (вторник –</b>	Котлета куриная	150	6,65	12,6	19,6	245
	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко	200	1,2	0,4	16,8	75,6
	<b>Итог</b>	700	14,52	17,6	75,84	546,44
<b>3 день (среда –</b>	Омлет с сыром	150	9,3	12,4	1,5	205
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	41
	Хлеб пшеничный	100	4,73	0,6	24,14	150
	Яблоко	200	1,2	0,4	16,8	75,6
	<b>Итог</b>	700	15,34	21,7	52,07	546,24
<b>4 день (четверг –</b>	Рис припущеный	180	2,43	2,87	24,45	140
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,77
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163
	Яблоко	200	1,2	0,4	16,8	75,6
	<b>Итог</b>	700	15,42	12,07	92,32	545,6
<b>5 день (пятница –</b>	Рыба припущеная	150	13	0,5	0,8	91,75
	Картофельное пюре	150	4,04	6	8,7	104,96
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	<b>Итог</b>	560	22,58	16,55	49,67	470

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
6 день (понедельник – 2 неделя)	Рыба припущеная	150	13	0,5	0,8	91,75
	Рис отварной	100	4,04	6	8,7	104,96
	Чай с лимоном	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Булочка домашняя	200	6,7	27,8	188,3	4
	<b>Итог</b>	710	29,28	44,35	237,97	474
7 день (вторник – 2 неделя)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	17,7	177	158
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	8,2	0,13	1,67	70
	Чай с молоком или сливками	200	1,35	15,9	81,83	152
	Хлеб пшеничный	50	0,5	19,5	30	90
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Булочка домашняя	100	6,7	27,8	45	4,2
	<b>Итог</b>	700	23,25	81,43	352,3	549,8
8 день (среда – 2 неделя)	Мюсли с молоком	190	7,7	15	112,3	159
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	8,2	0,13	74,64	8
	Чай с лимоном	200	0,1	9,5	39,02	255
	Хлеб пшеничный	60	6	24	30	48
	Яблоко	200	0,4	16,8	62,8	1,2
	<b>Итог</b>	700	22,4	65,43	318,76	471,2
	Гречка отварная	150	2	20	78	210
9 день (четверг – 2 неделя)	Котлета куриная	100	10,6	13,4	46	120
	Чай с лимоном	200	0,1	9,5	39,02	60
	Хлеб пшеничный	50	0,5	12	37,5	80
	Яблоко №338	200	0,4	16,6	63	1,2
	<b>Итог</b>	700	13,6	71,5	263,52	471,2
	Рис отварной	150	3,58	24,46	70	184
	Котлета куриная	70	11,6	18,4	40	6
10 день (пятница – 2 неделя)	Чай с лимоном	200	0,09	8,55	35,09	20
	Хлеб пшеничный	50	0,52	24,14	25,34	200
	Яблоко	200	0,4	16,8	62,8	1,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	2,87	0,13	7	60
	<b>Итог</b>	700	19,06	92,48	240,23	471,2

## Обеды

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день (понедельник – 1 неделя)	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6
	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	<b>Итог</b>	715	28,16	26,05	121,32	833,29
2 день (вторник – 1 неделя)	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
	Рассольник домашний	200	2	4,06	7,34	73,9
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	210
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
3 день (среда – 1 неделя)	<b>Итог</b>	780	30,02	32,91	104,56	777,39
	Сыр порциями	60	6,96	8,85	0	107,76
	Борщ	250	11,1	10,85	8,56	190
	Капуста тушеная	127	3	5,1	11,4	145
	Сметана	150	0,25	2	0,34	20,4
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	52
4 день (четверг – 1 неделя)	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	190
	<b>Итог</b>	887	29,23	27,9	78,09	705,16
	Сыр порциями	60	2,32	2,95	0	35,83
	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,61	524,39
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105
5 день (пятница – 1 неделя)	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	<b>Итог</b>	860	30,94	71,7	84,84	1050,95
	Сыр порциями	60	6,96	8,85	0	129
	Суп картофельный	250	3,25	3,37	10,75	86,33
	Макаронные изделия отварные с маслом	210	7,64	8,1	42,64	274,02
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	<b>Итог</b>	820	25,77	21,42	111,18	704,62

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день (понедельник – 2 неделя)	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	3,82	4,05	21,32	137,01
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	<b>Итог</b>	715	23,35	31,15	112,32	823,97
2 день (вторник – 2 неделя)	Рассольник домашний	200	2	4,06	7,34	73,9
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,28	149,36
	<b>Итог</b>	770	23,63	41,06	76,85	713,99
3 день (среда – 2 неделя)	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	83,19
	Плов с курицей	200	16,95	10,47	35,73	304,95
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	<b>Итог</b>	780	33,59	25,37	101,42	711,17
4 день (четверг – 2 неделя)	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Суп из овощей с фасолью	200	3,2	3,94	7,38	77,8
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	<b>Итог</b>	780	31,22	32,76	104,6	780,94
5 день (пятница – 2 неделя)	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,08	8,2	0,14	74,68
	Борщ	200	8,88	8,68	6,85	141,04
	Соус красный основной	90	1	1,3	3,09	28,06
	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	<b>Итог</b>	810	26,72	27,37	106,85	723,18