

Утверждаю:
 Директор
 Ахмадова Г.Х.
 № 84 от 07/04 2022 г.



МЕНЮ
 школьной столовой (обед)
 МБОУ СОШ с.Лаха-Варанды» на 2022-2023 учебный год.

| *День | Наименование | № Рецептуры | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал | Стоимость |
|---------------|-----------------------------------|----------------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | | | | | 1 порция |
| 1 день | Щи из свежей капусты с картофелем | 88 | 200 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 66,56 | 5,11 |
| | Винегрет овощной | 67 | 100 | 1,39 | 20,04 | 13,1 | 238,32 | 5,63 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 1,84 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 | 12,6 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 3,25 |
| | Мандарины | 341 | 135 | 0,8 | 0,2 | 22,5 | 95 | 34,77 |
| | Итого | | | 601 | 14,08 | 47,88 | 59,51 | 725,28 |
| 2 день | Рассольник домашний | 95 | 200 | 1,67 | 4,07 | 10,15 | 83,91 | 7,97 |
| | Макароны отварные с сыром | 204 | 125 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 208,67 | 18,56 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 1,84 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 6,3 |

| | | | | | | | | |
|--------|------------------------------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 3,25 |
| | Мандарины | 341 | 135 | 0,8 | 0,2 | 22,5 | 95 | 34,77 |
| | Итого | | 716 | 21,73 | 31,05 | 81,23 | 691,29 | 67,32 |
| 3 день | Борщ с капустой и картофелем | 82 | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 76,22 | 5,74 |
| | Салат из моркови с сахаром | 62 | 100 | 1,23 | 0,09 | 11,48 | 51,65 | 2,52 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 1,84 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 | 12,6 |
| | Напиток из плодов шиповника | 388 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,28 | 2,92 |
| | Итого | | 701 | 16 | 28,67 | 86,88 | 669,55 | 66,02 |
| 4 день | Щи из свежей капусты | 87 | 200 | 1,4 | 3,91 | 4,72 | 59,67 | 3,35 |
| | Макароны отварные с сыром | 204 | 125 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 208,67 | 18,56 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 1,84 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 6,3 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 3,25 |
| | Итого | | 616 | 21,06 | 30,49 | 66 | 622,65 | 50,7 |
| 5 день | Щи из свежей капусты | 87 | 200 | 1,4 | 3,91 | 4,72 | 59,67 | 3,35 |
| | Плов | 265 | 150 | 16,49 | 16,89 | 26,02 | 322,05 | 34,74 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 1,84 |

| | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 3,25 |
| | Итого | | 631 | 29,01 | 30,18 | 70,57 | 669,94 | 60,58 |
| 6 день | Щи из свежей капусты с картофелем | 88 | 200 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 66,56 | 5,11 |
| | Винегрет овощной | 67 | 100 | 1,39 | 20,04 | 13,1 | 238,32 | 5,63 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 1,84 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 | 12,6 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 3,25 |
| | Итого | | 601 | 14,08 | 47,88 | 59,51 | 725,28 | 45,83 |
| 7 день | Борщ с капустой и картофелем | 82 | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 76,22 | 5,74 |
| | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24 | 100 | 0,96 | 6,08 | 3,65 | 73,16 | 6,88 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 1,84 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 | 12,6 |
| | Напиток из плодов шиповника | 388 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,28 | 2,92 |
| | Яблоки | 338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 12 |
| | Итого | | 701 | 15,73 | 34,66 | 79,05 | 691,06 | 70,38 |
| 8 день | Рассольник домашний | 95 | 200 | 1,67 | 4,07 | 10,15 | 83,91 | 7,97 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 1,84 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 |
| | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24 | 100 | 0,96 | 6,08 | 3,65 | 73,16 | 6,88 |

| | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Масло сливочное порциями | 14 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 | 12,6 |
| | Напиток из плодов шиповника | 388 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,28 | 2,92 |
| | Бананы | 338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 23 |
| | Итого | | 736 | 15,26 | 34,49 | 81,95 | 699,25 | 84,38 |
| 9 день | Щи из свежей капусты | 87 | 200 | 1,4 | 3,91 | 4,72 | 59,67 | 3,35 |
| | Плов | 265 | 150 | 16,49 | 16,89 | 26,02 | 322,05 | 34,74 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 1,84 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 3,25 |
| | Итого | | 631 | 29,01 | 30,18 | 70,57 | 669,94 | 60,58 |
| 10 день | Рагу из овощей | 143 | 105 | 1,77 | 10,99 | 8,6 | 140,39 | 7,77 |
| | Макаронны отварные с сыром | 204 | 125 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 208,67 | 18,56 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 1,84 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 3,25 |
| | Итого | | 511 | 21,35 | 30,32 | 69,75 | 637,28 | 48,82 |