



Утверждаю:
Директор

Ахмадова Т.Х.

№ 42/12 от «01» 09 2021 г.

МЕНЮ
школьной столовой (обед)
МБОУ СОШ с.Лаха-Варанды» на 2021-2022 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
	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
	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
	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

	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12
	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
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23
	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
	Макаронные 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
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23
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
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77
	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
	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
	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
11 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
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23
	Итого		701	15,73	34,66	79,05	691,06	70,38

12 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
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23
Итого		701	15,73	34,66	79,05	691,06	70,38