



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Нижне-Курчалинская СОШ»  
Э.Ж.Царценова  
08.12.2023

**МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАКИ) НА ДВЕ НЕДЕЛИ НА 10 ДНЕЙ**  
**МБОУ «НИЖНЕ-КУРЧАЛИНСКАЯ СОШ»**

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>1 день</b> <b>11.12.2023</b>	Суп гороховый	150	2,9	2,42	3,7	48,32
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	ЧАЙ С САХАРОМ					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	<b>Итого</b>		<b>685</b>	<b>22,06</b>	<b>24,36</b>	<b>151,33</b>
	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83
<b>2 день</b> <b>12.12.2023</b>	Плов	150	17,8	13,7	27,32	304
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	52	160,16
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>27,32</b>	<b>21,79</b>	<b>134,11</b>

	Макароны запеченные с сосисками	205	8,09	8,58	39,24	272	
<b>3 день</b> <b>13.12.2023</b>	ЯБЛОКИ	90	0,8	9,1	2,6	95,4	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	52	160,16	
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>17,19</b>	<b>18,68</b>	<b>142,14</b>	<b>762,56</b>	
	Суп гороховый с картофелем	150	2,9	2,42	3,7	48,32	
<b>4 день</b> <b>14.12.2023</b>	ЯБЛОКИ	90	0,8	9,1	2,6	95,4	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	52	160,16	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75	
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>16,3</b>	<b>26,77</b>	<b>149</b>	<b>778,08</b>	
	Суп молочный с крупой (пшенка)	200	5,8	5,48	18,57	146,8	
<b>5 день</b> <b>15.12.2023</b>	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	52	160,16	
	ЯБЛОКИ	10	2,32	2,95	0	36,4	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75	
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>17,99</b>	<b>27,81</b>	<b>125,67</b>	<b>782,59</b>	
	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4	
	ЯБЛОКИ	90	0,8	9,1	2,6	95,4	
<b>6 день</b> <b>18.12.2023</b>	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	52	160,16	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0	16,4	0,2	150	
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>13,92</b>	<b>27,52</b>	<b>119,93</b>	<b>772,96</b>	
	Суп с крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	

<b>7 день</b> <b>19.12.2023</b>	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	52	160,16	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75	
	<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>20,74</b>	<b>24,13</b>	<b>159,29</b>	<b>813,17</b>	
	Суп гороховый с картофелем	150	2,9	2,42	3,7	48,32	
	ЯБЛОКИ	100	1,57	10,18	6,7	129,23	
<b>8 день</b> <b>20.12.2023</b>	Хлеб пшеничный	200	15,8	2	96,6	470	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	52	160,16	
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>20,67</b>	<b>14,6</b>	<b>159</b>	<b>807,71</b>	
	Макароны запеченные с сосисками	205	8,09	8,58	39,24	272	
	ЯБЛОКИ	90	0,8	9,1	2,6	95,4	
<b>9 день</b> <b>21.12.2023</b>	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,9	0	72,8	
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>21,83</b>	<b>24,58</b>	<b>142,14</b>	<b>835,36</b>	
	Суп гороховый с картофелем	150	2,9	2,42	3,7	48,32	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	
<b>10 день</b> <b>22.12.2023</b>	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	52	160,16	
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>30,22</b>	<b>24,21</b>	<b>137,81</b>	<b>843,31</b>	