

Директор МБОУ "СОШ с.Аллерой"
Джабраилов З.Р.



День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
Понедельник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68
	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого	715	28,16	26,05	121,32
Вторник	Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29
	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого	780	30,02	32,91	104,56
Среда	Борщ №81	250	11,1	10,85	8,56
	Сметана	10	0,25	2	0,34
	Капуста тушеная №380	127	3	5,1	11,4
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого	717	29,23	27,9	78,09
Четверг	Суп с бобовыми (119)	250	7,15	48,15	15,61
	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого	810	30,94	71,7	84,84
Пятница	Суп картофельный №112	250	3,25	3,37	10,75
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	210	7,64	8,1	42,64
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого	790	25,77	21,42	111,18
Суббота	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62
	Плов с курицей №291	200	16,95	10,47	35,73
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого	730	37,75	23,04	106,14
Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	105	3,82	4,05	21,32
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого	670	23,35	31,15	112,32

Вторник	Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34
	Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,28
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого	770	23,63	41,06	76,85
среда	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,76	4,95	7,9
	Плов с курицей №291	200	16,95	10,47	35,73
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого	780	33,59	25,37	101,42
Четверг	Суп из овощей с фасолью №117	200	3,2	3,94	7,38
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого	780	31,22	32,76	104,6
Пятница	Борщ №81	200	8,88	8,68	6,85
	Сметана	10	0,25	2	0,34
	Греча отварная №4,3	150	8,59	6,09	38,64
	Соус красный основной №422	50	1	1,3	3,09
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,14
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого	720	26,72	27,37	106,85
Суббота	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68
	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого	715	28,16	26,05	121,32