

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Аллероевская СШ»  
им. Дадаева С.Р.  
\_\_\_\_\_ Х.У. Телиева

## Меню на 2023-2024 учебный год

### Завтраки

| День   | Наименование                 | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦ,ккал       |
|--------|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1 день | Суп молочный с крупой (рис)  | 200        | 4,82         | 1,02         | 16,83         | 132,4         |
|        | Хлеб пшеничный               | 100        | 7,9          | 1            | 48,3          | 235           |
|        | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)   | 10         | 0            | 8,2          | 0,1           | 75            |
|        | Какао на молоке              | 100        | 1,84         | 1,74         | 7,31          | 52,73         |
|        | <b>Итого</b>                 | <b>410</b> | <b>14,56</b> | <b>11,96</b> | <b>72,54</b>  | <b>495,13</b> |
| 2 день | Каша овсяная "Геркулес"      | 180        | 7,3          | 8,9          | 32            | 238           |
|        | Чай с лимоном                | 200        | 0,04         | 0            | 10,12         | 41,26         |
|        | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)   | 10         | 0            | 8,2          | 0,1           | 75            |
|        | Хлеб пшеничный               | 75         | 5,92         | 0,75         | 36,22         | 176,25        |
|        | <b>Итого</b>                 | <b>465</b> | <b>13,26</b> | <b>17,85</b> | <b>78,44</b>  | <b>530,51</b> |
| 3 день | Каша рисовая молочная жидкая | 180        | 6,6          | 9,2          | 31,9          | 237           |
|        | Хлеб пшеничный               | 75         | 5,92         | 0,75         | 36,22         | 176,25        |
|        | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)   | 10         | 0            | 8,2          | 0,1           | 75            |
|        | Какао на молоке              | 100        | 1,84         | 1,74         | 7,31          | 52,73         |
|        | <b>Итого</b>                 | <b>365</b> | <b>14,36</b> | <b>19,89</b> | <b>75,53</b>  | <b>540,98</b> |
| 4 день | Картофельное пюре            | 150        | 4,3          | 6,05         | 42,3          | 164,2         |
|        | Чай с лимоном                | 200        | 0,04         | 0            | 10,12         | 41,26         |
|        | Хлеб пшеничный               | 75         | 5,92         | 0,75         | 36,22         | 176,25        |
|        | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)   | 10         | 0            | 8,2          | 0,1           | 75            |
|        | Сосиски "Особые халяль"      | 50         | 4,75         | 6,75         |               | 80,5          |
|        | <b>Итого</b>                 | <b>485</b> | <b>15,01</b> | <b>21,75</b> | <b>88,74</b>  | <b>537,21</b> |
| 5 день | Запеканка из творога         | 100        | 17,96        | 11,43        | 20,14         | 255,22        |
|        | Хлеб пшеничный               | 75         | 5,92         | 0,75         | 36,22         | 176,25        |
|        | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)   | 10         | 0            | 8,2          | 0,1           | 75            |
|        | Какао на молоке              | 100        | 1,84         | 1,74         | 7,31          | 52,73         |
|        | <b>Итого</b>                 | <b>285</b> | <b>25,72</b> | <b>22,12</b> | <b>63,77</b>  | <b>559,2</b>  |
| 6 день | Рис отварной                 | 200        | 5,74         | 1,46         | 56,44         | 251,14        |
|        | Хлеб пшеничный               | 75         | 5,92         | 0,75         | 36,22         | 176,25        |
|        | Чай с лимоном                | 200        | 0,04         | 0            | 10,12         | 41,26         |
|        | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)   | 10         | 0            | 8,2          | 0,1           | 75            |
|        | Сосиски "Особые халяль"      | 50         | 4,75         | 6,75         |               | 80,5          |
|        | <b>Итого</b>                 | <b>535</b> | <b>16,45</b> | <b>17,16</b> | <b>102,88</b> | <b>624,15</b> |

|         |                               |            |              |              |              |               |
|---------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 7 день  | Запеканка из творога          | 100        | 17,96        | 11,43        | 20,14        | 255,22        |
|         | Хлеб пшеничный                | 75         | 5,92         | 0,75         | 36,22        | 176,25        |
|         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(ПОРЦИЯМИ) | 10         | 0            | 8,2          | 0,1          | 75            |
|         | Какао на молоке               | 100        | 1,84         | 1,74         | 7,31         | 52,73         |
|         | <b>Итого</b>                  | <b>285</b> | <b>25,72</b> | <b>22,12</b> | <b>63,77</b> | <b>559,2</b>  |
| 8 день  | Каша овсяная "Геркулес"       | 180        | 7,3          | 8,9          | 32           | 238           |
|         | Хлеб пшеничный                | 75         | 5,92         | 0,75         | 36,22        | 176,25        |
|         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(ПОРЦИЯМИ) | 10         | 0            | 8,2          | 0,1          | 75            |
|         | Чай с лимоном                 | 200        | 0,04         | 0            | 10,12        | 41,26         |
|         | <b>Итого</b>                  | <b>465</b> | <b>13,26</b> | <b>17,85</b> | <b>78,44</b> | <b>530,51</b> |
| 9 день  | Каша рисовая молочная жидкая  | 180        | 6,6          | 9,2          | 31,9         | 237           |
|         | Хлеб пшеничный                | 75         | 5,92         | 0,75         | 36,22        | 176,25        |
|         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(ПОРЦИЯМИ) | 10         | 0            | 8,2          | 0,1          | 75            |
|         | Какао на молоке               | 100        | 1,84         | 1,74         | 7,31         | 52,73         |
|         | <b>Итого</b>                  | <b>365</b> | <b>14,36</b> | <b>19,89</b> | <b>75,53</b> | <b>540,98</b> |
| 10 день | Картофельное пюре             | 150        | 4,3          | 6,05         | 42,3         | 164,2         |
|         | Хлеб пшеничный                | 75         | 5,92         | 0,75         | 36,22        | 176,25        |
|         | Чай с лимоном                 | 200        | 0,04         | 0            | 10,12        | 41,26         |
|         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(ПОРЦИЯМИ) | 10         | 0            | 8,2          | 0,1          | 75            |
|         | Сосиски "Особые халяль"       | 50         | 4,75         | 6,75         |              | 80,5          |
|         | <b>Итого</b>                  | <b>485</b> | <b>15,01</b> | <b>21,75</b> | <b>88,74</b> | <b>537,21</b> |

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Аллесовская СШ»  
им. Дадаева С.Р.  
\_\_\_\_\_Х.У. Телиева

## Меню на 2023-2024 учебный год

### Обед

| День   | Наименование                   | Выход,г      | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦ,ккал       |
|--------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1 день | Щи Мясные                      | 200          | 10           | 11           | 18            | 150           |
|        | Винегрет овощной               | 100          | 1,57         | 10,18        | 6,7           | 129,23        |
|        | Хлеб пшеничный                 | 75           | 5,92         | 0,75         | 36,22         | 176,25        |
|        | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)     | 10           | 0            | 8,2          | 0,1           | 75            |
|        | Компот из смеси сухофруктов    | 200          | 0,4          | 0            | 52            | 160,16        |
|        | <b>Итого</b>                   | <b>585</b>   | <b>17,89</b> | <b>30,13</b> | <b>113,02</b> | <b>690,64</b> |
| 2 день | Рассольник с зеленью           | 200          | 7            | 10           | 38            | 280           |
|        | Макароны запеченные с сыром    | 102,5        |              |              |               | 136           |
|        | Хлеб пшеничный                 | 75           | 5,92         | 0,75         | 36,22         | 176,25        |
|        | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)     | 10           | 0            | 8,2          | 0,1           | 75            |
|        | Чай с лимоном                  | 200          | 0,04         | 0            | 10,12         | 41,26         |
|        | <b>Итого</b>                   | <b>587,5</b> | <b>12,96</b> | <b>18,95</b> | <b>84,44</b>  | <b>708,51</b> |
| 3 день | Борщ Мясной                    | 200          | 10           | 11           | 18            | 150           |
|        | Сметана                        | 10           | 0,25         | 2            | 0,34          | 20,4          |
|        | Морковный салат                | 100          | 1,22         | 7,09         | 6,49          | 95,83         |
|        | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                 | 10           | 2,32         | 2,95         | 0             | 36,4          |
|        | Хлеб пшеничный                 | 75           | 5,92         | 0,75         | 36,22         | 176,25        |
|        | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)     | 10           | 0            | 8,2          | 0,1           | 75            |
|        | Компот из смеси сухофруктов    | 200          | 0,4          | 0            | 52            | 160,16        |
|        | <b>Итого</b>                   | <b>605</b>   | <b>20,11</b> | <b>31,99</b> | <b>113,15</b> | <b>714,04</b> |
| 4 день | Щи из свежей капусты с зеленью | 200          | 5            | 11           | 18            | 190           |
|        | Макароны запеченные с сыром    | 102,5        |              |              |               | 136           |
|        | Хлеб пшеничный                 | 75           | 5,92         | 0,75         | 36,22         | 176,25        |
|        | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)     | 10           | 0            | 8,2          | 0,1           | 75            |
|        | Компот из смеси сухофруктов    | 200          | 0,4          | 0            | 52            | 160,16        |
|        | <b>Итого</b>                   | <b>587,5</b> | <b>11,32</b> | <b>19,95</b> | <b>106,32</b> | <b>737,41</b> |
| 5 день | Щи из свежей капусты с зеленью | 200          | 5            | 11           | 18            | 190           |

|         |                                     |              |              |              |               |               |
|---------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|         | Плов с курицей                      | 150          | 17,8         | 13,7         | 27,32         | 304           |
|         | Хлеб пшеничный                      | 50           | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 117,5         |
|         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)          | 10           | 0            | 8,2          | 0,1           | 75            |
|         | Чай с лимоном                       | 200          | 0,04         | 0            | 10,12         | 41,26         |
|         | <b>Итого</b>                        | <b>610</b>   | <b>26,79</b> | <b>33,4</b>  | <b>79,69</b>  | <b>727,76</b> |
| 6 день  | Борщ со свежей капустой и томатом   | 200          | 5            | 10           | 20            | 190           |
|         | Сметана                             | 10           | 0,25         | 2            | 0,34          | 20,4          |
|         | Морковный салат                     | 100          | 1,22         | 7,09         | 6,49          | 95,83         |
|         | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                      | 10           | 2,32         | 2,95         | 0             | 36,4          |
|         | Хлеб пшеничный                      | 75           | 5,92         | 0,75         | 36,22         | 176,25        |
|         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)          | 10           | 0            | 8,2          | 0,1           | 75            |
|         | Компот из смеси сухофруктов         | 200          | 0,4          | 0            | 52            | 160,16        |
|         | <b>Итого</b>                        | <b>605</b>   | <b>15,11</b> | <b>30,99</b> | <b>115,15</b> | <b>754,04</b> |
| 7 день  | Рассольник с зеленью                | 200          | 7            | 10           | 38            | 280           |
|         | Хлеб пшеничный                      | 75           | 5,92         | 0,75         | 36,22         | 176,25        |
|         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)          | 10           | 0            | 8,2          | 0,1           | 75            |
|         | Компот из смеси сухофруктов         | 200          | 0,4          | 0            | 52            | 160,16        |
|         | <b>Итого</b>                        | <b>485</b>   | <b>13,32</b> | <b>18,95</b> | <b>126,32</b> | <b>691,41</b> |
| 8 день  | Щи из свежей капусты с зеленью      | 200          | 5            | 11           | 18            | 190           |
|         | Плов с курицей                      | 150          | 17,8         | 13,7         | 27,32         | 304           |
|         | Хлеб пшеничный                      | 50           | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 117,5         |
|         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)          | 10           | 0            | 8,2          | 0,1           | 75            |
|         | Чай с лимоном                       | 200          | 0,04         | 0            | 10,12         | 41,26         |
|         | <b>Итого</b>                        | <b>610</b>   | <b>26,79</b> | <b>33,4</b>  | <b>79,69</b>  | <b>727,76</b> |
| 9 день  | Рагу овощное                        | 200          | 2,2          | 16           | 13,4          | 202           |
|         | Макароны запеченные с сыром         | 102,5        |              |              |               | 136           |
|         | Хлеб пшеничный                      | 75           | 5,92         | 0,75         | 36,22         | 176,25        |
|         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)          | 10           | 0            | 8,2          | 0,1           | 75            |
|         | Компот из смеси сухофруктов         | 200          | 0,4          | 0            | 52            | 160,16        |
|         | <b>Итого</b>                        | <b>587,5</b> | <b>8,52</b>  | <b>24,95</b> | <b>101,72</b> | <b>749,41</b> |
| 10 день | Борщ Мясной                         | 200          | 10           | 11           | 18            | 150           |
|         | Сметана                             | 10           | 0,25         | 2            | 0,34          | 20,4          |
|         | Салат из свежих огурцов и помидоров | 90           | 0,8          | 9,1          | 2,6           | 95,4          |
|         | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                      | 10           | 2,32         | 2,95         | 0             | 36,4          |
|         | Хлеб пшеничный                      | 75           | 5,92         | 0,75         | 36,22         | 176,25        |
|         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)          | 10           | 0            | 8,2          | 0,1           | 75            |

|  |                                |            |              |           |               |               |
|--|--------------------------------|------------|--------------|-----------|---------------|---------------|
|  | Компот из смеси<br>сухофруктов | 200        | 0,4          | 0         | 52            | 160,16        |
|  | <b>Итого</b>                   | <b>595</b> | <b>19,69</b> | <b>34</b> | <b>109,26</b> | <b>713,61</b> |