

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования города Урус-Мартан имени Агаевой Маржан»

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
Л.А.Джантамирова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

| День        | Наименование                     | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦ,ккал       |
|-------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Понедельник | Суп картофельный с бобовыми №113 | 200        | 5,04         | 2,86         | 11,68         | 92,6          |
|             | Греча отварная №4.3              | 150        | 8,59         | 6,09         | 38,64         | 243,73        |
|             | Котлета куриная                  | 90         | 8,58         | 16,25        | 25,28         | 281,69        |
|             | Хлеб пшеничный                   | 75         | 5,92         | 0,75         | 36,22         | 176,25        |
|             | Чай с лимоном №459               | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|             | <b>Итого</b>                     | <b>715</b> | <b>28,16</b> | <b>26,05</b> | <b>121,32</b> | <b>833,29</b> |
| Вторник     | Рассольник домашний №95          | 200        | 2            | 4,06         | 7,34          | 73,9          |
|             | Рис отварной №304                | 150        | 3,64         | 5,37         | 36,69         | 209,65        |
|             | Сосиски "Особые халяль"          | 100        | 9,5          | 13,5         | 2,74          | 170,46        |
|             | Хлеб пшеничный                   | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25        |
|             | Сыр порциями                     | 30         | 6,96         | 8,88         | 0             | 107,76        |
|             | Чай с лимоном №459               | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|             | <b>Итого</b>                     | <b>780</b> | <b>30,02</b> | <b>32,91</b> | <b>104,56</b> | <b>777,04</b> |
| Среда       | Борщ №81                         | 250        | 11,1         | 10,85        | 8,56          | 176,29        |
|             | Сметана                          | 10         | 0,25         | 2            | 0,34          | 20,4          |
|             | Капуста тушеная №380             | 127        | 3            | 5,1          | 11,4          | 103,5         |
|             | Сыр порциями                     | 30         | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,76        |
|             | Хлеб пшеничный                   | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25        |
|             | Чай с лимоном №459               | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|             | <b>Итого</b>                     | <b>717</b> | <b>29,23</b> | <b>27,9</b>  | <b>78,09</b>  | <b>623,22</b> |
| Четверг     | Суп с бобовыми (119)             | 250        | 7,15         | 48,15        | 15,61         | 524,39        |
|             | Картофельное пюре №377           | 150        | 4,05         | 6            | 8,7           | 105           |
|             | Сосиски "Особые халяль"          | 100        | 9,5          | 13,5         | 2,74          | 170,46        |

|             |                                           |            |              |              |               |                |
|-------------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25         |
|             | Сыр порциями                              | 10         | 2,32         | 2,95         | 0             | 35,83          |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>810</b> | <b>30,94</b> | <b>71,7</b>  | <b>84,84</b>  | <b>1050,95</b> |
| Пятница     | Суп картофельный №112                     | 250        | 3,25         | 3,37         | 10,75         | 86,33          |
|             | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 210        | 7,64         | 8,1          | 42,64         | 274,02         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25         |
|             | Сыр порциями                              | 30         | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,76         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>790</b> | <b>25,77</b> | <b>21,42</b> | <b>111,18</b> | <b>683,38</b>  |
| Суббота     | Суп гороховый №127                        | 200        | 5,92         | 2,62         | 12,62         | 97,8           |
|             | Плов с курицей №291                       | 200        | 16,95        | 10,47        | 35,73         | 304,95         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25         |
|             | Сыр порциями                              | 30         | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,76         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>730</b> | <b>37,75</b> | <b>23,04</b> | <b>106,14</b> | <b>725,78</b>  |
| Понедельник | Борщ со свежей капустой и томатом         | 200        | 5            | 10           | 20            | 190            |
|             | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 105        | 3,82         | 4,05         | 21,32         | 137,01         |
|             | Котлета куриная                           | 90         | 8,58         | 16,25        | 25,28         | 281,69         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 75         | 5,92         | 0,75         | 36,22         | 176,25         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>670</b> | <b>23,35</b> | <b>31,15</b> | <b>112,32</b> | <b>823,97</b>  |
| Вторник     | Рассольник домашний №95                   | 200        | 2            | 4,06         | 7,34          | 73,9           |
|             | Пюре картофельное №377                    | 150        | 4,05         | 6            | 8,7           | 105            |
|             | Сосиски "Особые халяль"                   | 100        | 9,5          | 13,5         | 2,74          | 170,46         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25         |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)                | 20         | 0,16         | 16,4         | 0,28          | 149,36         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>770</b> | <b>23,63</b> | <b>41,06</b> | <b>76,85</b>  | <b>713,99</b>  |
| среда       | Щи из свежей капусты с картофелем №88     | 250        | 1,76         | 4,95         | 7,9           | 83,19          |
|             | Плов с курицей №291                       | 200        | 16,95        | 10,47        | 35,73         | 304,95         |

|         |                                   |            |              |              |               |               |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|         | Хлеб пшеничный                    | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25        |
|         | Сыр порциями                      | 30         | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,76        |
|         | Чай с лимоном №459                | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|         | <b>Итого</b>                      | <b>780</b> | <b>33,59</b> | <b>25,37</b> | <b>101,42</b> | <b>711,17</b> |
| Четверг | Суп из овощей с фасолью №117      | 200        | 3,2          | 3,94         | 7,38          | 77,8          |
|         | Рис отварной №304                 | 150        | 3,64         | 5,37         | 36,69         | 209,65        |
|         | Сосиски "Особые халяль"           | 100        | 9,5          | 13,5         | 2,74          | 170,46        |
|         | Хлеб пшеничный                    | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25        |
|         | Сыр порциями                      | 30         | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,76        |
|         | Чай с лимоном №459                | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|         | <b>Итого</b>                      | <b>780</b> | <b>31,22</b> | <b>32,76</b> | <b>104,6</b>  | <b>780,94</b> |
| Пятница | Борщ №81                          | 200        | 8,88         | 8,68         | 6,85          | 141,04        |
|         | Сметана                           | 10         | 0,25         | 2            | 0,34          | 20,4          |
|         | Греча отварная №4,3               | 150        | 8,59         | 6,09         | 38,64         | 243,73        |
|         | Соус красный основной №422        | 50         | 1            | 1,3          | 3,09          | 28,06         |
|         | Хлеб пшеничный                    | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25        |
|         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(ПОРЦИЯМИ) №14 | 10         | 0,08         | 8,2          | 0,14          | 74,68         |
|         | Чай с лимоном №459                | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|         | <b>Итого</b>                      | <b>720</b> | <b>26,72</b> | <b>27,37</b> | <b>106,85</b> | <b>723,18</b> |
| Суббота | Суп картофельный с бобовыми №113  | 200        | 5,04         | 2,86         | 11,68         | 92,6          |
|         | Греча отварная №4.3               | 150        | 8,59         | 6,09         | 38,64         | 243,73        |
|         | Котлета куриная                   | 90         | 8,58         | 16,25        | 25,28         | 281,69        |
|         | Хлеб пшеничный                    | 75         | 5,92         | 0,75         | 36,22         | 176,25        |
|         | Чай с лимоном №459                | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|         | <b>Итого</b>                      | <b>715</b> | <b>28,16</b> | <b>26,05</b> | <b>121,32</b> | <b>833,29</b> |

