

(МБОУ «СОШ №6 г.Шали»)  
ШЕЛАН МУНИЦИПАЛЬНИ КІОШТАН  
МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪАРАДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИ  
«ШЕЛА-ГІАЛИН ЮКЪБЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА № 6»  
(ШЕЛА-ГІАЛИН МБОУ «ЮЮШ № 6»)

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора РФ по ЧР  
в Курчалоевском районе

А.М. Эдильгиреев

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

З.В. Гаппаева

«20» августа 2023 г.

Меню горячего питания школьников

| Ден<br>ь  | Наименование                      | №<br>Рецепту<br>ры | Выхо<br>д,г | Белки<br>,г  | Жиры<br>,г   | Углев<br>оды,г | ЭЦ,кк<br>ал   |
|-----------|-----------------------------------|--------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| 1<br>день | Щи из свежей капусты с картофелем | 88                 | 200         | 1,41         | 3,96         | 6,32           | 66,56         |
|           | Винегрет овощной                  | 67                 | 100         | 1,4          | 10,04        | 7,29           | 125,1         |
|           | Хлеб пшеничный                    | 573                | 100         | 7,6          | 0,8          | 49,2           | 234           |
|           | Масло сливочное порциями          | 14                 | 20          | 0,16         | 14,5         | 0,26           | 132,18        |
|           | Сыр порциями                      | 15                 | 30          | 6,96         | 8,85         | 0              | 107,49        |
|           | Чай с лимоном                     | 377/375            | 200         | 0,13         | 0,02         | 15,2           | 61,5          |
|           | <b>Итого</b>                      |                    | <b>650</b>  | <b>17,66</b> | <b>38,17</b> | <b>78,27</b>   | <b>726,83</b> |
| 2<br>день | Рассольник домашний               | 95                 | 200         | 1,67         | 4,07         | 10,15          | 83,91         |
|           | Макароны отварные с сыром         | 259                | 200         | 12           | 10           | 35,3           | 280           |
|           | Хлеб пшеничный                    | 573                | 100         | 7,6          | 0,8          | 49,2           | 234           |
|           | Масло сливочное порциями          | 14                 | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13           | 66,09         |
|           | Сыр порциями                      | 15                 | 10          | 2,32         | 2,95         | 0              | 35,83         |
|           | Чай с лимоном                     | 377/375            | 200         | 0,13         | 0,02         | 15,2           | 61,5          |
|           | <b>Итого</b>                      |                    | <b>720</b>  | <b>23,8</b>  | <b>25,09</b> | <b>109,98</b>  | <b>761,33</b> |
| 3<br>день | Борщ с капустой и картофелем      | 82                 | 200         | 1,44         | 3,94         | 8,75           | 76,22         |
|           | Салат из моркови                  | 21                 | 100         | 1,2          | 6            | 11,2           | 104           |
|           | Сыр порциями                      | 15                 | 30          | 6,96         | 8,85         | 0              | 107,49        |
|           | Хлеб пшеничный                    | 573                | 100         | 7,6          | 0,8          | 49,2           | 234           |
|           | Масло сливочное порциями          | 14                 | 20          | 0,16         | 14,5         | 0,26           | 132,18        |
|           | Напиток из плодов шиповника       | 388                | 200         | 0,68         | 0,28         | 20,76          | 88,28         |

|                   |                                   |         |            |              |              |              |               |
|-------------------|-----------------------------------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                   | <b>Итого</b>                      |         | <b>650</b> | <b>18,04</b> | <b>34,37</b> | <b>90,17</b> | <b>742,17</b> |
| <b>4<br/>день</b> | Щи из свежей капусты с картофелем | 88      | 200        | 1,41         | 3,96         | 6,32         | 66,56         |
|                   | Винегрет овощной                  | 67      | 100        | 1,4          | 10,04        | 7,29         | 125,1         |
|                   | Хлеб пшеничный                    | 573     | 100        | 7,6          | 0,8          | 49,2         | 234           |
|                   | Масло сливочное порциями          | 14      | 20         | 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,18        |
|                   | Сыр порциями                      | 15      | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |
|                   | Чай с лимоном                     | 377/375 | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          |
|                   |                                   |         |            |              |              |              |               |
|                   | <b>Итого</b>                      |         | <b>650</b> | <b>17,66</b> | <b>38,17</b> | <b>78,27</b> | <b>726,83</b> |
| <b>5<br/>день</b> | Щи из свежей капусты              | 87      | 200        | 1,4          | 3,91         | 4,72         | 59,67         |
|                   | Плов                              | 291     | 150        | 16,49        | 16,89        | 26,02        | 322,05        |
|                   | Хлеб пшеничный                    | 573     | 100        | 7,6          | 0,8          | 49,2         | 234           |
|                   | Сыр порциями                      | 15      | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |
|                   | Чай с лимоном                     | 377/375 | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          |
|                   | <b>Итого</b>                      |         | <b>680</b> | <b>32,58</b> | <b>30,47</b> | <b>95,14</b> | <b>784,71</b> |
| <b>6<br/>день</b> | Борщ с капустой и картофелем      | 82      | 200        | 1,44         | 3,94         | 8,75         | 76,22         |
|                   | Салат из моркови с сахаром        | 62      | 100        | 1,23         | 0,09         | 11,48        | 51,65         |
|                   | Сыр порциями                      | 15      | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |
|                   | Хлеб пшеничный                    | 573     | 100        | 7,6          | 0,8          | 49,2         | 234           |
|                   | Масло сливочное порциями          | 14      | 20         | 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,18        |
|                   | Напиток из плодов шиповника       | 388     | 200        | 0,68         | 0,28         | 20,76        | 88,28         |
|                   | <b>Итого</b>                      |         | <b>650</b> | <b>18,07</b> | <b>28,46</b> | <b>90,45</b> | <b>689,82</b> |
| <b>7<br/>день</b> | Борщ с капустой и картофелем      | 82      | 200        | 1,44         | 3,94         | 8,75         | 76,22         |

|                    |                                     |         |            |              |              |              |               |
|--------------------|-------------------------------------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                    | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24      | 100        | 0,96         | 6,08         | 3,65         | 73,16         |
|                    | Сыр порциями                        | 15      | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |
|                    | Хлеб пшеничный                      | 573     | 100        | 7,6          | 0,8          | 49,2         | 234           |
|                    | Масло сливочное порциями            | 14      | 20         | 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,18        |
|                    | Напиток из плодов шиповника         | 388     | 200        | 0,68         | 0,28         | 20,76        | 88,28         |
|                    | <b>Итого</b>                        |         | <b>650</b> | <b>17,8</b>  | <b>34,45</b> | <b>82,62</b> | <b>711,33</b> |
| <b>8<br/>день</b>  | Рассольник домашний                 | 95      | 200        | 1,67         | 4,07         | 10,15        | 83,91         |
|                    | Макароны отварные с сыром           | 204     | 125        | 8,46         | 9,95         | 21,32        | 208,67        |
|                    | Хлеб пшеничный                      | 573     | 100        | 7,6          | 0,8          | 49,2         | 234           |
|                    | Масло сливочное порциями            | 14      | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |
|                    | Яблоки                              | 338     | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 44,4          |
|                    | Чай с лимоном                       | 377/375 | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          |
|                    | <b>Итого</b>                        |         | <b>735</b> | <b>18,34</b> | <b>22,49</b> | <b>105,8</b> | <b>698,57</b> |
| <b>9<br/>день</b>  | Щи из свежей капусты                | 87      | 200        | 1,4          | 3,91         | 4,72         | 59,67         |
|                    | Плов                                | 291     | 150        | 16,49        | 16,89        | 26,02        | 322,05        |
|                    | Хлеб пшеничный                      | 573     | 100        | 7,6          | 0,8          | 49,2         | 234           |
|                    | Сыр порциями                        | 15      | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |
|                    | Чай с лимоном                       | 377/375 | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          |
|                    | <b>Итого</b>                        |         | <b>680</b> | <b>32,58</b> | <b>30,47</b> | <b>95,14</b> | <b>784,71</b> |
| <b>10<br/>день</b> | Борщ с капустой и картофелем        | 82      | 200        | 1,44         | 3,94         | 8,75         | 76,22         |
|                    | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24      | 100        | 0,96         | 6,08         | 3,65         | 73,16         |
|                    | Сыр порциями                        | 15      | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |
|                    | Хлеб пшеничный                      | 573     | 100        | 7,6          | 0,8          | 49,2         | 234           |
|                    | Масло сливочное порциями            | 14      | 20         | 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,18        |

|                    |                                     |         |            |              |              |              |               |
|--------------------|-------------------------------------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                    | Напиток из плодов шиповника         | 388     | 200        | 0,68         | 0,28         | 20,76        | 88,28         |
|                    | <b>Итого</b>                        |         | <b>650</b> | <b>17,8</b>  | <b>34,45</b> | <b>82,62</b> | <b>711,33</b> |
| <b>11<br/>день</b> | Борщ с капустой и картофелем        | 82      | 200        | 1,44         | 3,94         | 8,75         | 76,22         |
|                    | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24      | 100        | 0,96         | 6,08         | 3,65         | 73,16         |
|                    | Сыр порциями                        | 15      | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |
|                    | Хлеб пшеничный                      | 573     | 100        | 7,6          | 0,8          | 49,2         | 234           |
|                    | Масло сливочное порциями            | 14      | 20         | 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,18        |
|                    | Напиток из плодов шиповника         | 388     | 200        | 0,68         | 0,28         | 20,76        | 88,28         |
|                    | <b>Итого</b>                        |         | <b>650</b> | <b>17,8</b>  | <b>34,45</b> | <b>82,62</b> | <b>711,33</b> |
| <b>12<br/>день</b> | Щи из свежей капусты                | 87      | 200        | 1,4          | 3,91         | 4,72         | 59,67         |
|                    | Плов                                | 291     | 150        | 16,49        | 16,89        | 26,02        | 322,05        |
|                    | Хлеб пшеничный                      | 573     | 100        | 7,6          | 0,8          | 49,2         | 234           |
|                    | Сыр порциями                        | 15      | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |
|                    | Чай с лимоном                       | 377/375 | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          |
|                    | <b>Итого</b>                        |         | <b>680</b> | <b>32,58</b> | <b>30,47</b> | <b>95,14</b> | <b>784,71</b> |