МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9» г. АРГУН

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №9» г. Аргун
_____ Х.Д. Магомаева

Подписано цифровой подписью: МАГОМАЕВА ХЕДА ДЖАМЛИЕВНА

День 1

Возрастная категория: 6 – 11 лет
Длительность пребывания детей: 4 часа

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	**500**	**11,59**	**11,06**	**95,69**	**528,66**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9» г. АРГУН

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №9» г. Аргун
_____ Х.Д. Магомаева

День 2

Возрастная категория: 6 – 11 лет
Длительность пребывания детей: 4 часа

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Вторник	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8	70
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	**500**	**14,52**	**17,6**	**75,84**	**519,84**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9» г. АРГУН

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №9» г. Аргун
_____ Х.Д. Магомаева

День 3

Возрастная категория: 6 – 11 лет
Длительность пребывания детей: 4 часа

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал
Среда	Омлет с сыром №275	80	9,3	12,4	1,5	155
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	**430**	**15,34**	**21,7**	**52,07**	**465,14**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9» г. АРГУН

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №9» г. Аргун
_____ Х.Д. Магомаева

День 4

Возрастная категория: 6 – 11 лет
Длительность пребывания детей: 4 часа

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Четверг	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	**500**	**15,42**	**12,07**	**92,32**	**539,59**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9» г. АРГУН

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №9» г. Аргун
_____ Х.Д. Магомаева

День 5

Возрастная категория: 6 – 11 лет
Длительность пребывания детей: 4 часа

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Пятница	Рыба припущенная №296	75	13	0,5	0,8	59,7
	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	104,96
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Итого	**485**	**22,58**	**16,55**	**49,67**	**437,95**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9» г. АРГУН

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №9» г. Аргун
_____ Х.Д. Магомаева

День 6

Возрастная категория: 6 – 11 лет
Длительность пребывания детей: 4 часа

День	**Наименование**	**Выход,г**	**Белки,г**	**Жиры,г**	**Углеводы, г**	**ЭЦ,ккал**
Понедельник	Суп молочный с макаронными изделиями №120	200	15,8	5,3	17,9	182,5
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	**600**	**26,74**	**22,45**	**102,67**	**719,69**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9» г. АРГУН

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №9» г. Аргун
_____ Х.Д. Магомаева

День 7

Возрастная категория: 6 – 11 лет
Длительность пребывания детей: 4 часа

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Вторник	Рыба припущенная №296	75	13	0,5	0,8	59,7
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	**495**	**23,68**	**19,58**	**86,83**	**618,26**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9» г. АРГУН

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №9» г. Аргун
_____ Х.Д. Магомаева

День 8

Возрастная категория: 6 – 11 лет
Длительность пребывания детей: 4 часа

День	**Наименование**	**Выход,г**	**Белки,г**	**Жиры,г**	**Углеводы,г**	**ЭЦ,ккал**
Среда	Мюсли с молоком №179	135	15,9	7,7	15	194
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	**485**	**21,94**	**17**	**65,57**	**504,14**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9» г. АРГУН

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №9» г. Аргун
_____ Х.Д. Магомаева

День 9

Возрастная категория: 6 – 11 лет
Длительность пребывания детей: 4 часа

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Четверг	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	162,5
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	**500**	**17,55**	**17,66**	**95,8**	**612,34**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9» г. АРГУН

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №9» г. Аргун
_____ Х.Д. Магомаева

День 10

Возрастная категория обучающихся: 6 – 11 лет
Длительность пребывания детей: 4 часа

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Пятница	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	70
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88
	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35,09
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	**490**	**14,32**	**25,37**	**93,68**	**594,61**