

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Кобинская СОШ»  
 Х.М. Хасиев  
 «17» января 2022г.

### Завтраки

| День        | Наименование                  | Выход,<br>г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г | ЭЦ,ккал       |
|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| Понедельник | 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<br>(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> |
| Вторник     | 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>  |
| Среда       | 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> |
| Четверг     | 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> |
| Пятница     | 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> |
| Суббота     | 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<br>(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> |

## Обеды

| День        | Наименование                   | Выход,г      | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | Эн,ккал       |
|-------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Понедельник | Щи мясные                      | 200          | 10           | 11           | 18            | 150           |
|             | Винегрет овощной               | 100          | 1,22         | 7,09         | 6,49          | 95,83         |
|             | 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> |
| Вторник     | 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> |
| Среда       | 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>15,11</b> | <b>30,99</b> | <b>115,15</b> | <b>754,04</b> |
| Четверг     | 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>605</b>   | <b>15,11</b> | <b>30,99</b> | <b>115,15</b> | <b>754,04</b> |
| Пятница     | Щи из свежей капусты с зеленью | 200          | 5            | 11           | 18            | 190           |
|             | Плов с курицей                 | 150          | 17,8         | 13,7         | 27,32         | 304           |
|             | 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>605</b>   | <b>15,11</b> | <b>30,99</b> | <b>115,15</b> | <b>754,04</b> |
| Суббота     | Щи мясные                      | 200          | 10           | 11           | 18            | 150           |
|             | Винегрет овощной               | 100          | 1,22         | 7,09         | 6,49          | 95,83         |
|             | 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> |

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Кобинская СОШ»  
 Х.М. Хасиев  
 «24» января 2022г.

### Завтраки

| День        | Наименование                 | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г   | ЭЦ,ккал       |
|-------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Понедельник | Суп молочный с крупой (рис)  | 200        | 4,82         | 1,02         | 16,83        | 132,4         |
|             | 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>410</b> | <b>14,56</b> | <b>11,96</b> | <b>72,54</b> | <b>495,13</b> |
| Вторник     | Каша овсяная «Геркулес»      | 200        | 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>285</b> | <b>25,72</b> | <b>22,12</b> | <b>63,77</b> | <b>559,2</b>  |
| Среда       | 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            |
|             | Чай с лимоном                | 200        | 0,04         | 0            | 10,12        | 41,26         |
|             | <b>Итого</b>                 | <b>365</b> | <b>14,36</b> | <b>19,89</b> | <b>75,53</b> | <b>540,98</b> |
| Четверг     | 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 (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> |
| Пятница     | Запеканка из творога         | 100        | 17,96        | 11,43        | 20,14        | 255,2         |
|             | 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>  |
| Суббота     | Суп молочный с крупой (рис)  | 200        | 4,82         | 1,02         | 16,83        | 132,4         |
|             | 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>410</b> | <b>14,56</b> | <b>11,96</b> | <b>72,54</b> | <b>495,13</b> |

## Обеды

| День        | Наименование                   | Выход,г      | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦ,ккал       |
|-------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Понедельник | Щи мясные                      | 200          | 10           | 11           | 18            | 150           |
|             | Винегрет овощной               | 100          | 1,22         | 7,09         | 6,49          | 95,83         |
|             | 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> |
| Вторник     | 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> |
| Среда       | 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>15,11</b> | <b>30,99</b> | <b>115,15</b> | <b>754,04</b> |
| Четверг     | 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>605</b>   | <b>15,11</b> | <b>30,99</b> | <b>115,15</b> | <b>754,04</b> |
| Пятница     | Щи из свежей капусты с зеленью | 200          | 5            | 11           | 18            | 190           |
|             | Плов с курицей                 | 150          | 17,8         | 13,7         | 27,32         | 304           |
|             | 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>605</b>   | <b>15,11</b> | <b>30,99</b> | <b>115,15</b> | <b>754,04</b> |
| Суббота     | Щи мясные                      | 200          | 10           | 11           | 18            | 150           |
|             | Винегрет овощной               | 100          | 1,22         | 7,09         | 6,49          | 95,83         |
|             | 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> |