

МБОУ «Каршига-Аульская СОШ»



Э.Б.Казова

Двухнедельное меню МБОУ «Каршига-Аульская СОШ»

(Завтраки)

День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал
1.09.2022г.	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Итого		591	19,62	24,22	69,48	574,38
2.09.2022г.	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95
	Итого		486	22,15	17,32	81,93	572,2
3.09.2022г.	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Итого		471	10,33	18,66	87,95	561,06
5.09.2022г.	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Итого		466	12,85	29,38	60,65	558,42
6.09.2022г.	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	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
	Итого		351	21,35	17,12	59,43	477,2
7.09.2022г.	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Итого		591	19,62	24,22	69,48	574,38

8.09.2022г.	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Итого		591	13,57	22,33	83,02	587,33
9.09.2022г.	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого		451	25,7	21,04	71,61	578,6
10.09.2022г.	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Итого		481	12,55	20,9	87,57	588,58
12.09.2022г.	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Итого		491	18,12	23,72	48,48	479,88
13.09.2022г.	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	164
	Итого		466	12,85	29,38	60,65	559,27
14.09.2022г.	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Итого		591	13,57	22,33	83,02	587,33