

МБОУ «Каршига-Аульская СОШ»



Двухнедельное меню МБОУ «Каршига-Аульская СОШ»

(Завтраки)

День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал
15.09.2022г.	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
16.09.2022г.	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
17.09.2022г.	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
19.09.2022г.	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
20.09.2022г.	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
21.09.2022г.	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