

МБОУ «Каршига-Аульская СОШ»



Десятидневное меню МБОУ «Каршига-Аульская СОШ»  
(Завтраки)

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ  
«Каршига-Аульская СОШ»  
Д.Б.Казова

| День       | Наименование                               | Выход,г | Белки,г    | Жиры,г       | Углеводы,г   | ЭЦ,ккал       |
|------------|--------------------------------------------|---------|------------|--------------|--------------|---------------|
| 15.05.23г. | Суп молочный с крупой (рис) №121           | 200     | 2,97       | 3,57         | 6,14         | 68,57         |
|            | Хлеб пшеничный                             | 75      | 5,92       | 0,75         | 36,22        | 175,31        |
|            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14             | 10      | 0,08       | 8,2          | 0,13         | 74,64         |
|            | Чай с лимоном №459                         | 200     | 0,03       | 0,1          | 9,5          | 39,02         |
|            | Яблоко №338                                | 100     | 1,5        | 0,5          | 21           | 94,5          |
|            | <b>Итого</b>                               |         | <b>585</b> | <b>10,5</b>  | <b>13,12</b> | <b>72,99</b>  |
| 16.05.23г. | Каша пшенная рассыпчатая №206              | 208     | 9,08       | 8,44         | 51,16        | 316,92        |
|            | 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         |
|            | Хлеб пшеничный                             | 75      | 5,92       | 0,75         | 36,22        | 176,25        |
|            | Яблоко №338                                | 100     | 1,5        | 0,5          | 21           | 94,5          |
|            | <b>Итого</b>                               |         | <b>593</b> | <b>16,61</b> | <b>17,99</b> | <b>118,01</b> |
| 17.05.23г. | Каша жидкая молочная из манной крупы (181) | 210     | 6,03       | 3,47         | 42,23        | 224,27        |
|            | Хлеб пшеничный                             | 75      | 5,92       | 0,75         | 36,22        | 176,25        |
|            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14             | 10      | 0,08       | 8,2          | 0,13         | 74,64         |
|            | Чай с лимоном №459                         | 200     | 0,03       | 0,1          | 9,5          | 39,02         |
|            | Яблоко №338                                | 100     | 1,5        | 0,5          | 21           | 94,5          |
|            | <b>Итого</b>                               |         | <b>595</b> | <b>13,56</b> | <b>13,02</b> | <b>109,08</b> |
| 18.05.23г. | Картофельное пюре №312                     | 150     | 3,06       | 6,05         | 20,44        | 148,45        |
|            | Чай с лимоном №459                         | 200     | 0,03       | 0,1          | 9,5          | 39,02         |
|            | Хлеб пшеничный                             | 75      | 5,92       | 0,75         | 36,22        | 176,25        |
|            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14             | 10      | 0,08       | 8,2          | 0,13         | 74,64         |
|            | Сосиски "Особые халыль"                    | 50      | 4,75       | 6,75         |              | 80,5          |
|            | <b>Итого</b>                               |         | <b>485</b> | <b>13,84</b> | <b>21,85</b> | <b>66,29</b>  |
| 19.05.23г. | Каша гречневая №183                        | 210     | 9,09       | 12,99        | 35,18        | 293,99        |
|            | Хлеб пшеничный                             | 75      | 5,92       | 0,75         | 36,22        | 176,25        |
|            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14             | 10      | 0,08       | 8,2          | 0,13         | 74,64         |
|            | Чай с лимоном №459                         | 200     | 0,03       | 0,1          | 9,5          | 39,02         |
|            | Яблоко №338                                | 100     | 1,5        | 0,5          | 21           | 94,5          |
|            | <b>Итого</b>                               |         | <b>595</b> | <b>16,62</b> | <b>22,54</b> | <b>102,03</b> |
|            |                                            |         |            |              |              | <b>678,4</b>  |

| День       | Наименование                               | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|------------|--------------------------------------------|---------|---------|--------|------------|---------|
| 22.05.23г  | Рис отварной №304                          | 100     | 2,43    | 3,58   | 24,46      | 139,78  |
|            | Хлеб пшеничный                             | 75      | 5,92    | 0,75   | 36,22      | 176,25  |
|            | 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   |
|            | Сосиски "Особые халыль"                    | 50      | 4,75    | 6,75   |            | 80,5    |
|            | Итого                                      | 435     | 13,21   | 19,38  | 70,31      | 510,19  |
| 23.05.23г. | Каша жидкая молочная из манной крупы (181) | 210     | 6,03    | 3,47   | 42,23      | 224,27  |
|            | Хлеб пшеничный                             | 75      | 5,92    | 0,75   | 36,22      | 176,25  |
|            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14             | 10      | 0,08    | 8,2    | 0,13       | 74,64   |
|            | Чай с лимоном №459                         | 200     | 0,03    | 0,1    | 9,5        | 39,02   |
|            | Яблоко №338                                | 100     | 1,5     | 0,5    | 21         | 94,5    |
|            | Итого                                      | 595     | 13,56   | 13,02  | 109,08     | 608,68  |
| 24.05.23г. | Каша гречневая №183                        | 210     | 9,09    | 12,99  | 35,18      | 293,99  |
|            | Хлеб пшеничный                             | 75      | 5,92    | 0,75   | 36,22      | 176,25  |
|            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14             | 10      | 0,08    | 8,2    | 0,13       | 74,64   |
|            | Чай с лимоном №459                         | 200     | 0,03    | 0,1    | 9,5        | 39,02   |
|            | Яблоко №338                                | 100     | 1,5     | 0,5    | 21         | 94,5    |
|            | Итого                                      | 595     | 16,62   | 22,54  | 102,03     | 678,4   |
| 25.05.23г. | Каша жидкая молочная из манной крупы (181) | 210     | 6,03    | 3,47   | 42,23      | 224,27  |
|            | Хлеб пшеничный                             | 75      | 5,92    | 0,75   | 36,22      | 176,25  |
|            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14             | 10      | 0,08    | 8,2    | 0,13       | 74,64   |
|            | Чай с лимоном №459                         | 200     | 0,03    | 0,1    | 9,5        | 39,02   |
|            | Яблоко №338                                | 100     | 1,5     | 0,5    | 21         | 94,5    |
|            | Итого                                      | 595     | 13,56   | 13,02  | 109,08     | 608,68  |
| 26.05.23г. | Картофельное пюре №312                     | 150     | 3,06    | 6,05   | 20,44      | 148,45  |
|            | Хлеб пшеничный                             | 75      | 5,92    | 0,75   | 36,22      | 176,25  |
|            | 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   |
|            | Сосиски "Особые халыль"                    | 50      | 4,75    | 6,75   |            | 80,5    |
|            | Итого                                      | 485     | 13,84   | 21,85  | 66,29      | 518,86  |