

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Каршига-Аульская СОШ»

/Э.Б.Казова/

Меню горячего питания МБОУ «Каршига-Аульская СОШ»

Завтрак

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
14.03.22	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56
	Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	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		601	14,08	47,88	59,51	725,28
15.03.22	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	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
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого		716	21,73	31,05	81,23	691,29
16.03.22	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		701	16	28,67	86,88	669,55
17.03.22	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	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		616	21,06	30,49	66	622,65
18.03.22	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	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		631	29,01	30,18	70,57	669,94

19.03.22	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		701	16	28,67	86,88	669,55

ОБЕД

14.03.22	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		701	15,73	34,66	79,05	691,06
15.03.22	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95
	Итого		736	15,26	34,49	81,95	699,25
16.03.22	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	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		631	29,01	30,18	70,57	669,94
17.03.22	Рагу из овощей	143	105	1,77	10,99	8,6	140,39
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67
	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		511	21,35	30,32	69,75	637,28
18.03.22	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28

	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		701	15,73	34,66	79,05	691,06
19.03.22	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	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		631	29,01	30,18	70,57	669,94