

МБОУ «Каршита-Аульская СОШ»

Директор МБОУ
«Каршита-Аульская СОШ»
З.Б. Казова



Двухнедельное меню МБОУ «Каршита-Аульская СОШ»

(Завтраки)

День	Наименование	№ пени	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эл. ккал
29.09.2022г.	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Хлеб пшеничный	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр поршиями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное поршиями	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
04.10.2022г.	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 поршиями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное поршиями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Итого		351	21,35	17,12	59,43	477,2
03.10.2022г.	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Хлеб пшеничный	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр поршиями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Масло сливочное поршиями	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
01.10.2022г.	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 поршиями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное поршиями	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
30.09.2022г.	Капша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24
	Хлеб пшеничный	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное поршиями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сыр поршиями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Маншарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95
05.10.2022г.	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 поршиями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное поршиями	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		351	21,35	17,12	59,43	477,2
04.10.2022г.	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 поршиями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное поршиями	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		351	21,35	17,12	59,43	477,2
03.10.2022г.	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Хлеб пшеничный	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр поршиями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное поршиями	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