

МБОУ «Каршига-Аульская СОШ»

Десятидневное меню МБОУ «Каршига-Аульская СОШ»

(Завтраки)



День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
17.04.23г.	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
	Итого	585	10,5	13,12	72,99	452,04
18.04.23г.	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
	Итого	593	16,61	17,99	118,01	701,33
19.04.23г.	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
20.04.23г.	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
	Итого	485	13,84	21,85	66,29	518,86
21.04.23г.	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

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
24.04.23г	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
	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210	6,03	3,47	42,23	224,27
25.04.23г.	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
	Каша гречневая №183	210	9,09	12,99	35,18	293,99
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
26.04.23г.	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
	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
27.04.23г.	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
	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
28.04.23г.	Сосиски "Особые халыль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	485	13,84	21,85	66,29	518,86