

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №1»
Ж.Х. Сулейманова

Примерное двухнедельное меню-завтраки от 09.03-19.03.2022г.
для общеобразовательных учреждений городского округа города Аргун

День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	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
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Итого		541	18,67	23,82	50,38	485,88
2 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Итого		331	18,42	19,04	61,94	492,8
3 день	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
	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		501	17,29	27,51	87,95	668,55
4 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	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
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6
	Итого		466	16,8	32,9	63,03	615,42
5 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Итого		331	18,42	19,04	61,94	492,8
6 день	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
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Итого		541	18,67	23,82	50,38	485,88
7 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6
	Итого		501	17,29	27,51	87,95	668,55

	Итого						
8 день	Запеканка из творога		456	16,72	25,65	62,9	549,33
	Хлеб пшеничный	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Масло сливочное порциями		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Чай с лимоном	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сыр порциями	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Итого	15	30	6,96	8,85	0	107,49
9 день	Каша овсяная "Геркулес"		331	14,47	15,52	59,56	435,8
	Хлеб пшеничный	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76
	Масло сливочное порциями		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Чай с лимоном	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сыр порциями	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Помидоры свежие	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Итого	71	50	0,55	0,1	1,9	6
10 день	Суп молочный с крупой (рис)		481	12,55	20,9	89,47	702,07
	Хлеб пшеничный	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Сыр порциями		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Какао с молоком	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Огурцы свежие	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Итого	71	50	0,35	0,05	0,95	6
11 день	Пюре картофельное		491	18,12	23,72	48,48	479,88
	Какао с молоком	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Хлеб пшеничный	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Масло сливочное порциями		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сосиски отварные	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Огурцы свежие	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Итого	71	50	0,35	0,05	0,95	6
12 день	Пюре картофельное		466	16,8	32,9	63,03	615,42
	Хлеб пшеничный	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Какао с молоком		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сосиски отварные	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Масло сливочное порциями	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Огурцы свежие	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Итого	71	50	0,35	0,05	0,95	6
			466	16,8	32,9	63,03	615,42