

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

Примерное двухнедельное меню-завтраки от 25.04.-07.05.2022г.
для общеобразовательных учреждений городского округа города Аргун

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельника	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	510	12,72	10,22	69,23	457,4
Вторник	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,3	8,9	32	238
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Итого	465	13,26	17,85	78,44	530,51
Среда	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210				
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	495	5,92	8,95	40,32	266,25
Четверг	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Сосиски "Особые халяль"	10	0	8,2	0,1	75
	Итого	50	4,75	6,75		80,5
Пятница	Каша гречневая	210	8,56	3,81	54,17	285,21
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	495	14,48	12,76	94,49	551,46
Суббота	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	510	12,72	10,22	69,23	457,4
Понедельник	Рис отварной	100				
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	435	10,71	15,7	46,44	373,01

Вторник	Хлеб пшеничный					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Сок (Лидер-А)	10	0	8,2	0,1	75
	Итого	200			4	15
среда	Каша овсяная "Геркулес"	495	11,95	12,42	82,55	490,52
	Хлеб пшеничный	180	7,3	8,9	32	238
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	10	0	8,2	0,1	75
	Итого	200	0,04	0	10,12	41,26
четверг	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	465	13,26	17,85	78,44	530,51
	Хлеб пшеничный	210				
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Сок (Лидер-А)	10	0	8,2	0,1	75
	Итого	200			4	15
пятница	Картофельное пюре	495	5,92	8,95	40,32	266,25
	Хлеб пшеничный	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Чай с лимоном	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	200	0,04	0	10,12	41,26
	Сосиски "Особые халяль"	10	0	8,2	0,1	75
	Итого	50	4,75	6,75		80,5
суббота	Рис отварной	485	15,01	21,75	88,74	537,21
	Хлеб пшеничный	100				
	Чай с лимоном	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	200	0,04	0	10,12	41,26
	Сосиски "Особые халяль"	10	0	8,2	0,1	75
	Итого	50	4,75	6,75		80,5
		435	10,71	15,7	46,44	373,01