

УТВЕРЖДАЮ
И.О. директора МБОУ
"СКОШ г. Аргун"
Р.Ш. Сайлаева



Примерное двухнедельное меню горячего питания обучающихся 1-4 классов
с 06.02.2023г по 17.02.2023г

День	Наименование	№ рецепту	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Суп молочный с крупой (рис) №140	140	200	4,8	5	16,44	129,96
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Яблоко №338	338	150	2,25	0,75	31,5	141,75
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		645	13,16	23	93,92	635,32
2 день	Каша вязкая молочная из пшеничнойф крупы №173	173	220	8,64	11,06	54,3	351,3
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	Яблоко №338	338	150	2,25	0,75	31,5	141,75
	Итого		665	17	29,06	131,78	856,66
3 день	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	181	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Яблоко №338	338	150	2,25	0,75	31,5	141,75
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		655	14,39	21,47	119,71	729,63
4 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Итого		500	14,72	38,85	66,67	675,21
5 день	Каша гречневая рассыпчатая №202	202	208	11,8	8,82	52,28	335,7
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		603	19,41	26,57	119,26	793,81

бдень	Рис отварной №304	304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Итого		450	14,09	36,38	70,69	666,54
7 день	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	181	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		605	13,64	21,22	109,21	682,38
8день	Каша гречневая рассыпчатая №202	202	208	11,8	8,82	52,28	335,7
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		603	19,41	26,57	119,26	793,81
9 день	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	181	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	Яблоко №338	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		605	13,64	21,22	109,21	682,38
10день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Итого		500	14,72	38,85	66,67	675,21