

Утверждаю

И.о. директора МБОУ

"СХОЦ г.Аргун"

С.Салатаева



**Примерное двухнедельное меню горячего питания обучающихся 1-4 классов
с 03.04.2023г по 07.04.2023г**

День	Наименование	№ рецепту	Выход,	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
6 день	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
8 день	Каша гречневая рассыпчатая	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
10 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 (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



**Примерное двухнедельное меню горячего питания обучающихся 1-4 классов
с 03.04.2023г по 07.04.2023г**

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Гливоды	ЭЦ,ккал
6 день	Борщ со свежей		200	5	10	20	190
	Сметана		10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат	21	100	1,2	6	11,2	104
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	35,83
	МАСЛО						
	СЛИВОЧНОЕ	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		640	16,56	38,25	90,5	772,53
7 день	Рассольник	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО						
	СЛИВОЧНОЕ	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Итого		550	16,42	30,22	69,11	613,7
8 день	Щи из свежей	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов с курицей №291	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		680	32,48	30,55	89,44	762,23
9 день	Рагу овощное	143	105	1,77	10,99	8,6	142
	Рис отварной №304	304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Сосиски "Особые	243	110	11,1	31,1	0,5	326,3
	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	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		610	21,41	62,92	79,54	971,69
10 день	Борщ с капустой и	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих	24	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО						
	СЛИВОЧНОЕ	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Сметана		10	0,25	2	0,34	20,4
	Итого		650	17,24	41,19	70,65	721,81