



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ  
 "СКОШ г.Аргун"  
 Салатаев М.А.

**Примерное двухнедельное меню горячего питания обучающихся 1-4 классов  
 с 28.11.2022г по 09.12.2022г**

День	Наименование	№ рецепту	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	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
	<b>Итого</b>			<b>541</b>	<b>18,67</b>	<b>23,82</b>	<b>50,38</b>
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
	<b>Итого</b>			<b>331</b>	<b>18,42</b>	<b>19,04</b>	<b>61,94</b>
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
	<b>Итого</b>			<b>501</b>	<b>17,29</b>	<b>27,51</b>	<b>87,95</b>
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
	<b>Итого</b>			<b>466</b>	<b>16,8</b>	<b>32,9</b>	<b>63,03</b>
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
	<b>Итого</b>			<b>331</b>	<b>18,42</b>	<b>19,04</b>	<b>61,94</b>

6 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	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6
	<b>Итого</b>		<b>456</b>	<b>16,72</b>	<b>25,65</b>	<b>62,9</b>	<b>549,33</b>
7 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	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	<b>Итого</b>		<b>331</b>	<b>14,47</b>	<b>15,52</b>	<b>59,56</b>	<b>435,8</b>
8 день	Каша овсяная	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6
	<b>Итого</b>		<b>481</b>	<b>12,55</b>	<b>20,9</b>	<b>89,47</b>	<b>702,07</b>
9 день	Суп молочный с крупой	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	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6
	<b>Итого</b>		<b>491</b>	<b>18,12</b>	<b>23,72</b>	<b>48,48</b>	<b>479,88</b>
10 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	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
	<b>Итого</b>		<b>466</b>	<b>16,8</b>	<b>32,9</b>	<b>63,03</b>	<b>615,42</b>