



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

Примерное двухнедельное меню горячего питания обучающихся 1-4 классов
 с 14.11.2022г по 18.11.2022г

День	Наименование	№ рецепту	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	ЭЦ,ккал
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
	Итого		456	16,72	25,65	62,9	549,33
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
	Итого		331	14,47	15,52	59,56	435,8
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
	Итого		481	12,55	20,9	89,47	702,07
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
	Итого		491	18,12	23,72	48,48	479,88
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
	Итого		466	16,8	32,9	63,03	615,42