

Утверждаю

 Директор М.В.-Э. Хасиев

01.09.2021 г.

Двухнедельное меню

горячих завтраков обучающихся МБОУ «СОШ №1 с. Гиляны»

на период с 01.09.2021 г. по 11.09.2021 г.

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	10	0	8,2	0,1	75
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31	52,73
	Итого	410	14,56	11,96	72,54	495,13
Вторник	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,3	8,9	32	238
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Масло сливочное	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 рисовая молочная жидкая	180	6,6	9,2	31,9	237
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31	52,73
	Итого	365	14,36	19,89	75,53	540,98
Четверг	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	485	15,01	21,75	88,74	537,21
Пятница	Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14	255,22
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31	52,73

	Итого	285	25,72	22,12	63,77	559,2
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	10	0	8,2	0,1	75
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31	52,73
	Итого	410	14,56	11,96	72,54	495,13
Понедельник	Рис отварной	200	5,74	1,46	56,44	251,14
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	535	16,45	17,16	102,88	624,15
Вторник	Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14	255,22
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31	52,73
	Итого	285	25,72	22,12	63,77	559,2
среда	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,3	8,9	32	238
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Итого	465	13,26	17,85	78,44	530,51
четверг	Каша рисовая молочная жидкая	180	6,6	9,2	31,9	237
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31	52,73
	Итого	365	14,36	19,89	75,53	540,98
пятница	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	485	15,01	21,75	88,74	537,21
суббота	Рис отварной	200	5,74	1,46	56,44	251,14
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	535	16,45	17,16	102,88	624,15