



Утверждаю
М.В.Э. Хасиев
07.02.2022 г.

МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

горячих завтраков обучающихся 1-4-х классов МБОУ «СОШ №1 с. Гиляны»

на период с 07.02.2022 г. по 19.02.2022 г.

День	Наименование	№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Стоимость 1 порция	Стоимость 100 порций
1 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23	2300
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Итого		591	19,62	24,22	69,48	574,38	74,77	7477
2 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,84	3484
	Итого		486	22,15	17,32	81,93	572,2	87,15	8715

3 день	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24	22,7	2270
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Итого		471	10,33	18,66	87,95	561,06	36,75	3675
4 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,92	1792
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	29,66	2966
	Итого		466	12,85	29,38	60,65	558,42	61,63	6163
5 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Итого		351	21,35	17,12	59,43	477,2	52,31	5231
6 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23	2300
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Итого		591	19,62	24,22	69,48	574,38	74,77	7477
7 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778

	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,84	3484
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	29,66	2966
	Итого		591	13,57	22,33	83,02	587,33	89,13	8913
8 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12	1200
	Итого		451	25,7	21,04	71,61	578,6	72,68	7268
9 день	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76	21,44	2144
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Итого		481	12,55	20,9	87,57	588,58	35,49	3549
10 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Итого		491	18,12	23,72	48,48	479,88	51,77	4457
11 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214

	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	164	29,66	2966
	Итого		466	12,85	29,38	60,65	559,27	61,49	6149
12 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,84	3484
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	29,66	2966
	Итого		591	13,57	22,33	83,02	587,33	89,13	8913