

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «СОШ№6» г.Аргуна
А.Ш. Чапаева

«30» 01.2023г

Примерное двухнедельное меню
с 30.01. по 10.02.2023г.

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник 30.01.23	Суп молочный с крупой (рис) №121	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	585	10,5	13,12	72,99	452,04
Вторник 31.01.23	Каша пшеничная рассыпчатая №206	208	9,08	8,44	51,16	316,92
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	593	16,61	17,99	118,01	701,33
Среда 01.02.23	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	595	13,56	13,02	109,08	608,68
Четверг 02.02.23	Картофельное пюре №312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	485	13,84	21,85	66,29	518,86
Пятница 03.02.23	Каша гречневая №183	210	9,09	12,99	35,18	293,99
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	595	16,62	22,54	102,03	678,4

Понедельник 06.02.23	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	435	13,21	19,38	70,31	510,19
Вторник 07.02.23	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	595	13,56	13,02	109,08	608,68
Среда 08.02.23	Каша гречневая №183	210	9,09	12,99	35,18	293,99
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	595	16,62	22,54	102,03	678,4
Четверг 09.02.23	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	595	13,56	13,02	109,08	608,68
Пятница 10.02.23	Картофельное пюре №312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	485	13,84	21,85	66,29	518,86