

УТВЕРЖДЕНО

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

«27» 02.2023

### Примерное двухнедельное меню

|                         |                                            |            |              |              |               |               |
|-------------------------|--------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Понедельник<br>27.02.23 | 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          |
|                         | <b>Итого</b>                               | <b>435</b> | <b>13,21</b> | <b>19,38</b> | <b>70,31</b>  | <b>510,19</b> |
| Вторник<br>28.02.23     | 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          |
|                         | <b>Итого</b>                               | <b>595</b> | <b>13,56</b> | <b>13,02</b> | <b>109,08</b> | <b>608,68</b> |
| Среда<br>01.03.23       | 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          |
|                         | <b>Итого</b>                               | <b>595</b> | <b>16,62</b> | <b>22,54</b> | <b>102,03</b> | <b>678,4</b>  |
| Четверг<br>02.03.23     | 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          |
|                         | <b>Итого</b>                               | <b>595</b> | <b>13,56</b> | <b>13,02</b> | <b>109,08</b> | <b>608,68</b> |
| Пятница<br>03.03.23     | 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          |
|                         | <b>Итого</b>                               | <b>485</b> | <b>13,84</b> | <b>21,85</b> | <b>66,29</b>  | <b>518,86</b> |

| День                      | Наименование                     | Выход,г    | Белки,г     | Жиры,г       | Углеводы,г   | ЭЦ,ккал       |
|---------------------------|----------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Понедельник<br>06.03.2023 | 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          |
|                           | <b>Итого</b>                     | <b>585</b> | <b>10,5</b> | <b>13,12</b> | <b>72,99</b> | <b>452,04</b> |

| День                  | Наименование                   | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦ,ккал       |
|-----------------------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Вторник<br>07.03.2023 | Каша пшенная 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          |
|                       | <b>Итого</b>                   | <b>593</b> | <b>16,61</b> | <b>17,99</b> | <b>118,01</b> | <b>701,33</b> |

|                   |                                            |            |              |              |               |               |
|-------------------|--------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Среда<br>08.03.23 | 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          |
|                   | <b>Итого</b>                               | <b>595</b> | <b>13,56</b> | <b>13,02</b> | <b>109,08</b> | <b>608,68</b> |

|                     |                                |            |              |              |              |               |
|---------------------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Четверг<br>09.03.23 | 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          |
|                     | <b>Итого</b>                   | <b>485</b> | <b>13,84</b> | <b>21,85</b> | <b>66,29</b> | <b>518,86</b> |

|                     |                                |            |              |              |               |              |
|---------------------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| Пятница<br>10.03.23 | 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         |
|                     | <b>Итого</b>                   | <b>595</b> | <b>16,62</b> | <b>22,54</b> | <b>102,03</b> | <b>678,4</b> |