

УТВЕРЖДЕНО:

Директор
МБОУ «СОШ №6» г.Аргуна
А.Ш.Чапаева
«09» 01.2023 г

Примерное двухнедельное меню
с 09.01. по 20.01.2023г.

	Наименование	№ рецептур ы	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	ЭЦ,кка л
1 день 09.01.2023	Суп молочный с крупой (рис) №140	140	200	4,8	5	16,44	129,96
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Итого		590	24,07	25,54	85,25	662,04
2 день 10.01.2023	Каша пшеничная рассыпчатая №206	206	208	9,09	8,44	51,16	316,96
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Итого		518	20,85	20,03	118,07	735,55
3 день 11.01.2023	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Итого		550	20,86	27,8	112,52	783,32
4 день 12.01.2023	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	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	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		565	20,37	33,19	87,6	730,19
5 день 13.01.2023	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Итого		380	21,99	19,33	86,51	607,57

бдень 16.01.2023	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	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 порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6
	Итого		505	20,29	25,94	87,47	664,1
7 день 17.01.2023	Каша пшеничная рассыпчатая №206	206	208	9,09	8,44	51,16	316,96
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	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		518	16,9	16,51	115,69	678,55
8 день 18.01.2023	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	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		530	16,12	21,19	114,04	816,84
9 день 19.01.2023	Суп молочный с крупой (рис) №140	140	200	4,8	5	16,44	129,96
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	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		540	23,52	25,44	83,35	656,04
10 день 20.01.2023	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	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	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		515	20,37	33,19	87,6	730,19