



УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «СОШ №69» г. Аргуна
Э.П. Чапаева
«03» 10.2022 г

Примерное двухнедельное меню
с 03.10. по 14.10.2022г.

День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	Стоимость
								1 порция
1 день 03.10.2022	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	12,776
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6	8,85
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,424
	Итого			541	18,67	23,82	50,38	485,88
2 день 04.10.2022	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	40,7386
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,424
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Итого			331	18,42	19,04	61,94	492,8
3 день 05.10.2022	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24	25,562
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Итого			501	17,29	27,51	87,95	668,55
4 день 06.10.2022	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	18,722148
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,424
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	7,21
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6	6,838
	Итого			466	16,8	32,9	63,03	615,42
5 день 07.10.2022	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	12,776
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6	8,85
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,424
	Итого			541	18,67	23,82	50,38	485,88

6 день 10.10.2022	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	18,722148
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,424
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	7,21
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6	6,838
	Итого		456	16,72	25,65	62,9	549,33	59,364148
7 день 11.10.2022	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	25,562
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Итого		331	14,47	15,52	59,56	435,8	69,585
8 день 12.10.2022	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76	21,216
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6	8,85
	Итого		481	12,55	20,9	89,47	702,07	74,089
9 день 13.10.2022	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	12,776
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,424
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6	6,838
	Итого		491	18,12	23,72	48,48	479,88	70,781
10 день 14.10.2022	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	18,722148
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,424
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	7,21
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6	6,838
	Итого		466	16,8	32,9	63,03	615,42	59,364148