

УТВЕРЖДЕНО

МБОУ «СОШ №6» г. Аргуна  
 А. И. Чапаева  
 19.09.2022г



**Примерное двухнедельное меню**  
 с 19.09. по 30.09.2022г.

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал
Понедельник 19.09.2022г.	Каша рисовая	210	8,56	3,81	54,17	285,21
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0,04		10,12	15
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>14,52</b>	<b>12,76</b>	<b>100,61</b>	<b>551,46</b>
Вторник 20.09.2022г.	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые"	50	4,75	6,75		80,5
<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>15,01</b>	<b>21,75</b>	<b>88,74</b>	<b>537,21</b>	
Среда 21.09.2022г.	Каша Геркулес	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,	75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>14,48</b>	<b>12,76</b>	<b>94,49</b>	<b>551,46</b>
Четверг 22.09.2022г.	Каша манная	210	6,09	10,88	47,99	314
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,	75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>14,48</b>	<b>12,76</b>	<b>94,49</b>	<b>551,46</b>
Пятница 23.09.2022г.	Каша гречневая	210	8,56	3,81	54,17	285,21
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	17,58	118,5
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	10,12	41,26
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>14,48</b>	<b>12,76</b>	<b>94,49</b>	<b>551,46</b>

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал
Понедельник 26.09.2022г.	Каша рисовая	210	8,56	3,81	54,17	285,21
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок Лидер	200	0,04		10,12	15
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>14,52</b>	<b>12,76</b>	<b>100,61</b>	<b>551,46</b>
Вторник 27.09.2022г.	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Сок Лидер	200	0,04	0	10,12	41,26
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые"	50	4,75	6,75		80,5
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>15,01</b>	<b>21,75</b>	<b>88,74</b>	<b>537,21</b>
Среда 28.09.2022г.	Каша Геркулес	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,	75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>14,48</b>	<b>12,76</b>	<b>94,49</b>	<b>551,46</b>
Четверг 29.09.2022г.	Каша манная	210	6,09	10,88	47,99	314
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,	75
	Сок Лидер	200	0,04	0	10,12	41,26
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>14,48</b>	<b>12,76</b>	<b>94,49</b>	<b>551,46</b>
Пятница 30.09.2022г.	Каша гречневая	210	8,56	3,81	54,17	285,21
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	17,58	118,5
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	10,12	41,26
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>14,48</b>	<b>12,76</b>	<b>94,49</b>	<b>551,46</b>