

Меню (обед) МБОУ «СОШ с.Давыденко»

Директор МБОУ «СОШ с.Давыденко»

М.Х. Батаева

2022г.



День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	Стоимость	Стоимость	
								1 порция	100 порций	
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,28	728	
	Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32	6,38	638	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287	
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15,12	1512	
	Итого		601	14,08	47,88	59,51	725,28	65,59	5047	
	2 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	8,92	892
		Макаронны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	27,06	2706
Хлеб пшеничный			51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
Масло сливочное порциями		14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720	
Сыр порциями		15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	
Чай с лимоном		377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287	
Итого			616	21,33	30,65	71,43	646,89	65,59	6559	
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740	
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	252	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440	
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791	

	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382
	Итого	701	100	16	28,67	86,88	669,55	65,59	6559
4 ден ь	Пи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,28	728
	Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32	6,38	638
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15,12	
	Итого	601	14,08	47,88	59,51	725,28	65,59	5047	
	Пи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	
Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287	
	Итого	631	29,01	30,18	70,57	669,94	65,59	6559	
6 ден ь	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	252
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382

7 ден ь	Итого										701	16	28,67	86,88	669,55	65,59	6559	
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740									
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634									
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740									
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214									
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440									
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791									
	Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	65,59	6559									
	8 ден ь	Итого										200	1,67	4,07	10,15	83,91	8,92	892
		Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	8,92	892								
Макаронь отварные с сыром		204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	27,06	2706									
Хлеб пшеничный			51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214									
Масло сливочное порциями		14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720									
Сыр порциями		15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740									
Чай с лимоном		377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287									
Итого			616	21,33	30,65	71,43	646,89	65,59	6559									
9 ден ь	Итого										200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625	
	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625									
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693									
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214									
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740									
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287									
10 ден ь	Итого										631	29,01	30,18	70,57	669,94	65,59	6559	
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740									
Салат из свежих огурцов и помидоров										24	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634		

11 ден ь	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	65,59	6559
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791	
Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	65,59	6559	
12 ден ь	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	65,59	6559	