

Меню (завтрак) 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		
								1 порция	100 порций	
1 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195	
	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	
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720	
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382	
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308	
	Итого			591	19,62	24,22	69,48	574,38	65,59	6559
2 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287	
	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	
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15,12	1512	
	Итого			451	21,75	17,52	69,23	521,6	65,59	6559
	3 день	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24	22,7	2270
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	
Мандарины		341	135	0,8	0,2	22,5	95	13,28	1328	
Итого				501	17,29	27,51	87,95	668,55	65,59	5231
4 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287	

5 день	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Груша		100					7,34	734
	Соуски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	3546
	Итого		556	12,77	22,13	60,52	492,33	65,59	6559
	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	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
	Киви		100					15,12	1512
	Итого		451	21,35	17,12	59,43	477,2	65,59	5047
6 день	Суп молочный с крупой (рис)		200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195
	Хлеб пшеничный	121	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
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Итого		591	19,62	24,22	69,48	574,38	65,59	6559
	Пиоре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
7 день	Соуски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	3546
	Бананы	338	53,11	1,5	0,5	21	94,5	7,34	734
	Итого		456	12,77	22,13	60,52	492,33	65,59	5825
	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	10	20	4,64	5,9	0	71,66	11,6	1160
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	апельсины		100					10,71	1071
	Итого		341	22,98	17,69	61,81	498,37	65,59	5488
	8 день	Капша овсяная "Т срулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76	22,16
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
Итого			14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2
9 день	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Груша		100					7,34	734
	Соуски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	3546
	Итого		556	12,77	22,13	60,52	492,33	65,59	6559

10 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382
	Итого		481	12,55	20,9	108,57	790,57	65,59	3437
	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195
	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
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382
Итого		491	18,12	23,72	48,48	479,88	65,59	6559	
11 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Груша		100					7,34	734
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	3546
	Итого		556	12,77	22,13	60,52	492,33	65,59	6559
	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
12 день	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	3546
	Бананы	338	53,11	1,5	0,5	21	94,5	7,34	734
	Итого		509,11	14,27	22,63	81,52	586,83	65,59	6559