



Утверждаю:

М.Э. Гакаев

21.03.2022

Директор

МБОУ "Герзель-Аульская СШ №1"
 Меню (завтрак)

День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	Стоимость
								1 порция
1 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,2652
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6	3,481
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,66
	Итого			541	18,67	23,82	50,38	485,88
2 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	41,339
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,66
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Итого			331	18,42	19,04	61,94	492,8
3 день	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24	22,0026
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715
	Итого			501	17,29	27,51	87,95	668,55
4 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	15,543
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,66
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	20,85
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6	3,95026
	Итого			466	16,8	32,9	63,03	615,42

5 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	41,339
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,66
	Итого		331	18,42	19,04	61,94	492,8	62,192
6 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,2652
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6	3,481
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,66
	Итого		541	18,67	23,82	50,38	485,88	56,4492
7 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	15,543
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,66
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	20,85
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6	3,95026
	Итого		456	16,72	25,65	62,9	549,33	51,246
8 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	41,339
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
	Итого		331	14,47	15,52	59,56	435,8	54,247
9 день	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76	18,5204
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6	3,481
	Итого		481	12,55	20,9	89,47	702,07	55,7594

