

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа с. Оси-Юрт»



Утверждаю

Директор

Н.Ш. Пашаев

Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков)

для обучающихся начальных классов МБОУ «ООШ с. Оси-Юрт» на 2021-2022 учебный год

День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Итого		591	19,62	24,22	69,48	574,38
2 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого		451	21,75	17,52	69,23	521,6
3 день	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95
	Итого		501	17,29	27,51	87,95	668,55
4 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Груша		100				
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Итого		556	12,77	22,13	60,52	492,33
5 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Киви		100				
	Итого		451	21,35	17,12	59,43	477,2

6 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Итого		591	19,62	24,22	69,48	574,38
7 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Бананы	338	53,11	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		456	12,77	22,13	60,52	492,33
8 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	10	20	4,64	5,9	0	71,66
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	апельсины		100				
	Итого		341	22,98	17,69	61,81	498,37
9 день	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		481	12,55	20,9	108,57	790,57
10 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		491	18,12	23,72	48,48	479,88
11 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45

	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Груша		100				
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Итого		556	12,77	22,13	60,52	492,33
12 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Бананы	338	53,11	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		509,11	14,27	22,63	81,52	586,83