

Меню
бесплатного горячего питания
МБОУ «Эникалинская СШ» на 2022-2023 учебный год

Завтрак

День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	ЭЦ,ккал	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
1 день	Суп молочный с крупой (рис)	140	200	129,96	4,8	5	16,44
	Какао с молоком	382	200	118,5	4,08	3,54	17,58
	Хлеб пшеничный	573	100	234	7,6	0,8	49,2
	Масло сливочное порциями	14	10	66,09	0,08	7,25	0,13
	Сыр порциями	15	30	107,49	6,96	8,85	0
	Помидоры свежие	71	50	6	0,55	0,1	1,9
	Итого			590	662,04	24,07	25,54
2 день	Каша пшеничная рассыпчатая	206	208	316,96	9,09	8,44	51,16
	Какао с молоком	382	200	118,5	4,08	3,54	17,58
	Хлеб пшеничный	573	100	234	7,6	0,8	49,2
	Масло сливочное порциями	14	10	66,09	0,08	7,25	0,13
	Итого			518	735,55	20,85	20,03
3 день	Каша рисовая	177	210	314,24	6,09	10,88	47,99
	Чай с лимоном	377/375	200	61,5	0,13	0,02	15,2
	Хлеб пшеничный	573	100	234	7,6	0,8	49,2
	Масло сливочное порциями	14	10	66,09	0,08	7,25	0,13
	Итого			550	783,32	20,86	27,8
4 день	Пюре картофельное	312	150	148,45	3,06	6,05	20,44
	Какао с молоком	382	200	118,5	4,08	3,54	17,58
	Хлеб пшеничный	573	100	234	7,6	0,8	49,2
	Масло сливочное порциями	14	10	66,09	0,08	7,25	0,13
	Сосиски отварные	243	55	163,15	5,55	15,55	0,25
	Огурцы свежие	71	50	6	0,35	0,05	0,95
	Итого			565	730,19	20,37	33,19
5 день	Запеканка из творога	223	70	188,98	10,23	7,74	19,6
	Какао с молоком	382	200	118,5	4,08	3,54	17,58
	Хлеб пшеничный	573	100	234	7,6	0,8	49,2
	Масло сливочное порциями	14	10	66,09	0,08	7,25	0,13
	Итого			380	607,57	21,99	19,33

6 день	Пюре картофельное	312	150	148,45	3,06	6,05	20,44
	Какао с молоком	382	200	118,5	4,08	3,54	17,58
	Хлеб пшеничный	573	100	234	7,6	0,8	49,2
	Масло сливочное порциями	14	10	66,09	0,08	7,25	0,13
	Сосиски отварные	243	55	163,15	5,55	15,55	0,25
	Огурцы свежие	71	50	6	0,35	0,05	0,95
	Итого		505	664,1	20,29	25,94	87,47
7 день	Каша пшеничная рассыпчатая	206	208	316,96	9,09	8,44	51,16
	Чай с лимоном	377/375	200	61,5	0,13	0,02	15,2
	Хлеб пшеничный	573	100	234	7,6	0,8	49,2
	Масло сливочное порциями	14	10	66,09	0,08	7,25	0,13
	Сыр порциями	15	30	107,49	6,96	8,85	0
	Итого		518	678,55	16,9	16,51	115,69
8 день	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	341,76	8,31	13,12	47,61
	Чай с лимоном	377/375	200	61,5	0,13	0,02	15,2
	Хлеб пшеничный	573	100	234	7,6	0,8	49,2
	Масло сливочное порциями	14	10	66,09	0,08	7,25	0,13
	Сыр порциями	15	30	107,49	6,96	8,85	0
	Помидоры свежие	71	50	6	0,55	0,1	1,9
	Итого		530	816,84	16,12	21,19	114,04
9 день	Суп молочный с крупой (рис)	140	200	129,96	4,8	5	16,44
	Какао с молоком	382	200	118,5	4,08	3,54	17,58
	Хлеб пшеничный	573	100	234	7,6	0,8	49,2
	Масло сливочное порциями	14	10	66,09	0,08	7,25	0,13
	Сыр порциями	15	30	107,49	6,96	8,85	0
	Огурцы свежие	71	50	6	0,35	0,05	0,95
	Итого		540	656,04	23,52	25,44	83,35
10 день	Пюре картофельное	312	150	148,45	3,06	6,05	20,44
	Какао с молоком	382	200	118,5	4,08	3,54	17,58
	Хлеб пшеничный	573	100	234	7,6	0,8	49,2
	Масло сливочное порциями	14	10	66,09	0,08	7,25	0,13
	Сосиски отварные	243	55	163,15	5,55	15,55	0,25
	Огурцы свежие	71	50	6	0,35	0,05	0,95
	Итого		515	730,19	20,37	33,19	87,6