

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Лесхозовская ООШ»

И.А.М.Тусаева/

2022г

Меню горячего питания МБОУ «Лесхозовская ООШ»

Завтрак

День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эквал
1 день 04.04.2022г	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 05.04.2022г	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
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95
	Итого		486	22,15	17,32	81,93	572,2
3 день 06.04.2022г	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
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Итого		471	10,33	18,66	87,95	561,06
4 день 07.04.2022г	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
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Итого		466	12,85	29,38	60,65	558,42
5 день 08.04.2022г	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
	Итого		351	21,35	17,12	59,43	477,2
6 день 09.04.2022г	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 11.04.2022г	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
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95

	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Итого		591	13,57	22,33	83,02	587,33
8 день 12.04.2022г	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
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого		451	25,7	21,04	71,61	578,6
9 день 13.04.2022г	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
	Итого		481	12,55	20,9	87,57	588,58
10 день 14.04.2022г	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
	Итого		491	18,12	23,72	48,48	479,88
11 день 15.04.2022г	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
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	164
	Итого		466	12,85	29,38	60,65	559,27
12 день 16.04.2022г	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
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Итого		591	13,57	22,33	83,02	587,33

Обед

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день 04.04.2022г	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56
	Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	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
	Итого		601	14,08	47,88	59,51	725,28
2 день 05.04.2022г	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67
	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
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого		716	21,73	31,05	81,23	691,29
3 день 06.04.2022г	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		701	16	28,67	86,88	669,55
4 день 07.04.2022г	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67
	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
	Итого		616	21,06	30,49	66	622,65
5 день 08.04.2022г	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	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
	Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94
6 день 09.04.2022г	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18

	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		701	16	28,67	86,88	669,55
7 день 11.04.2022г	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		701	15,73	34,66	79,05	691,06
8 день 12.04.2022г	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95
	Итого		736	15,26	34,49	81,95	699,25
9 день 13.04.2022г	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	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
	Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94
10 день 14.04.2022г	Рагу из овощей	143	105	1,77	10,99	8,6	140,39
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67
	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
	Итого		511	21,35	30,32	69,75	637,28
11 день 15.04.2022г	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		701	15,73	34,66	79,05	691,06
12 день 16.04.2022г	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	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
	Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94