

Меню «Завтрак»



Директор МБОУ «СОШ №1 г. Урус-Мартан»
 Б.Х.Ахмадова
 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	Картофельное пюре №377	100	2.7	4	5.8	70
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	14.52	17.6	75.84	519.84
	Каша рисовая с изюмом №177	170	4.93	8.81	38.85	254.41
Вторник	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	11.59	11.06	95.69	528.66
	Омлет с сыром №275	80	9.3	12.4	1.5	155
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	120.88
Среда	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЙМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	430	15.34	21.7	52.07	465.14
	Рис припущенный №305	100	2.43	2.87	24.45	133.35
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	Хлеб пшеничный	70	5.52	0.7	33.8	163.58
	Сосиски "Особые халыль"	50	4.75	6.75	1.37	85.23
Четверг	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	15.42	12.07	92.32	539.59

Пятница	Рыба припущенная №296	75	13	0.5	0.8	59.7	
	Картофельное пюре №377	150	4.04	6	8.7	104.96	
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64	
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83	
	Итого	485	22.58	16.55	49.67	437.95	
	Рыба припущенная №296	75	13	0.5	0.8	59.7	
	Рис отварной №304	100	2.43	3.58	24.46	139.78	
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82	
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02	
Понедельник	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64	
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3	
	Итого	495	23.68	19.58	86.83	618.26	
	Суп молочный с макаронными изделиями №120	200	15.8	5.3	17.9	182.5	
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83	
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64	
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6	
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3	
	Итого	600	26.74	22.45	102.67	719.69	
Вторник	Мясли с молоком №179	135	15.9	7.7	15	194	
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02	
	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	120.88	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64	
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6	
	Итого	485	21.94	17	65.57	504.14	
	Гречка отварная №4,3	100	5.73	4.06	25.76	162.5	
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82	
	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4	
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02	
Среда	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6	
	Итого	500	17.55	17.66	95.8	612.34	
	Четверг	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
		Итого	500	17.55	17.66	95.8	612.34

Пчтницаа							
Рис отварной №304	100	2.43	3.58	24.46	70		
Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	120.88		
Чай с лимоном №459	180	0.02	0.09	8.55	35.09		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64		
Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4		
Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6		
Итого	490	14.32	25.37	93.68	594.61		