



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ с.Симсир
им. Т.Д.Эрсанбиева»
Андалаев Р.М..
Приказ № 3 от «30» 08.2023г

**Двухнедельное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов
МБОУ «СОШ с.Симсир им.Т.Д.Эрсанбиева» на 2023-2024 учебный год**

День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	Стоимость	Стоимость
								1 порция	100 порций
1 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,34	1134
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	630
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23	2300
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Итого		591	19,62	24,22	69,48	574,38	72,96	7296
2 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	3477
		Итого		486	22,15	17,32	81,93	572,2	85,32
3 день	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24	22,1	2210
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	630
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
		Итого		471	10,33	18,66	87,95	561,06	33,49
4 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	630
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	22,47	2247
		Итого		466	12,85	29,38	60,65	558,42	51,64
5 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
		Итого		351	25,3	20,64	61,81	534,2	60,38
6 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,34	1134
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	630
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23	2300
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
		Итого		591	19,62	24,22	69,48	574,38	72,96

7 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	177
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	18
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	32
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	347
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	22,47	224
	Итого		591	13,57	22,33	83,02	587,33	80,11	8011
8 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	280
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	18
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	174
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	130
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12	120
	Итого		451	25,7	21,04	71,61	578,6	72,38	7238
9 день	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76	20,84	208
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	18
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	63
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	32
	Итого		481	12,55	20,9	87,57	588,58	32,23	3223
10 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,34	113
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	18
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	174
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	130
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	347
	Итого		626	18,92	23,92	70,98	574,88	84,73	7843
11 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	177
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	18
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	32
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	63
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	164	22,47	224
	Итого		466	12,85	29,38	60,65	559,27	51,64	5164
12 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	177
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	18
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	32
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	347
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	22,47	224
	Итого		591	13,57	22,33	83,02	587,33	80,11	8011