



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ООШ пос. Мичурина»
З.Р. Гельхаева
01.09.2021 г.

Меню «Завтрак»
МБОУ «ООШ пос. Мичурина»

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31	52,73
	Итого	410	14,56	11,96	72,54	495,13
Вторник	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,3	8,9	32	238
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Итого	465	13,26	17,85	78,44	530,51
Среда	Каша рисовая молочная жидкая	180	6,6	9,2	31,9	237
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31	52,73
	Итого	365	14,36	19,89	75,53	540,98
Четверг	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75

	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	21,75	6,75	88,74	80,5
Пятница	Итого	485	15,01	21,75		537,21	
	Запеканка из творога	100	17,96	11,43		20,14	255,22
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75		36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2		0,1	75
	Какао на молоке	100	1,84	1,74		7,31	52,73
Суббота	Итого	285	25,72	22,12		63,77	559,2
	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02		16,83	132,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1		48,3	235
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2		0,1	75
	Какао на молоке	100	1,84	1,74		7,31	52,73
Понедельник	Итого	410	14,56	11,96		72,54	495,13
	Рис отварной	200	5,74	1,46		56,44	251,14
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75		36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,04	0		10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2		0,1	75
Вторник	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75			80,5
	Итого	535	16,45	17,16		102,88	624,15
	Запеканка из творога	100	17,96	11,43		20,14	255,22
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75		36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2		0,1	75
Среда	Какао на молоке	100	1,84	1,74		7,31	52,73
	Итого	285	25,72	22,12		63,77	559,2
	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,3	8,9		32	238
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75		36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2		0,1	75
Четверг	Чай с лимоном	200	0,04	0		10,12	41,26
	Итого	465	13,26	17,85		78,44	530,51
	Каша рисовая молочная жидкая	180	6,6	9,2		31,9	237
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75		36,22	176,25

	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31	52,73
	Итого	365	14,36	19,89	75,53	540,98
	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	485	15,01	21,75	88,74	537,21
	Рис отварной	200	5,74	1,46	56,44	251,14
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	535	16,45	17,16	102,88	624,15
впнтвп						
суббдз						