



Утверждаю:  
Директор  
З.С. Ахмадова

Приказ № 30 от «30» 08.2022 г.

МЕНЮ  
школьной столовой (завтрак)  
МБОУ «ООШ с.Пионерское» на 2022-2023 учебный год.

День	Наименование	№ рецептур ы	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л	Стоимост ь	Стоимост ь
								1 порция	100 порций
1 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,34	1195
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	214
	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	720
	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
	<b>Итого</b>			<b>591</b>	<b>19,62</b>	<b>24,22</b>	<b>69,48</b>	<b>574,38</b>	<b>72,96</b>
2 день	Макароны с сыром	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	471
	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	214
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	3484
	<b>Итого</b>			<b>486</b>	<b>22,15</b>	<b>17,32</b>	<b>81,93</b>	<b>572,2</b>	<b>85,32</b>
3 день	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24	22,1	2270
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	720

	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	471
	<b>Итого</b>		<b>471</b>	<b>10,33</b>	<b>18,66</b>	<b>87,95</b>	<b>561,06</b>	<b>33,49</b>	<b>3675</b>
4 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,92	1792
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	471
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	720
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	22,47	2966
	<b>Итого</b>		<b>466</b>	<b>12,85</b>	<b>29,38</b>	<b>60,65</b>	<b>558,42</b>	<b>51,64</b>	<b>6163</b>
5 день	Макароны с сыром	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	214
	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
	<b>Итого</b>		<b>351</b>	<b>25,3</b>	<b>20,64</b>	<b>61,81</b>	<b>534,2</b>	<b>60,38</b>	<b>6068</b>
6 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,34	1195
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	214
	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	720
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	<b>Итого</b>		<b>591</b>	<b>19,62</b>	<b>24,22</b>	<b>69,48</b>	<b>574,38</b>	<b>72,96</b>	<b>7477</b>
7 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	214
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	471
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12	1200
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	22,47	2966
	<b>Итого</b>		<b>591</b>	<b>13,57</b>	<b>22,33</b>	<b>83,02</b>	<b>587,33</b>	<b>80,11</b>	<b>6629</b>
8 день	Макароны с сыром	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	214
	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
	Бананы	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	2300
	<b>Итого</b>		<b>451</b>	<b>25,7</b>	<b>21,04</b>	<b>71,61</b>	<b>578,6</b>	<b>72,38</b>	<b>8368</b>
9 день	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76	20,84	2144
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	720
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	471
	<b>Итого</b>		<b>481</b>	<b>12,55</b>	<b>20,9</b>	<b>87,57</b>	<b>588,58</b>	<b>32,23</b>	<b>3549</b>
10 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,34	1195
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	214
	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	720
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	<b>Итого</b>		<b>626</b>	<b>18,92</b>	<b>23,92</b>	<b>70,98</b>	<b>574,88</b>	<b>84,73</b>	<b>5177</b>
11 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	214
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	471
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	720
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	164	22,47	2966
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23	2300
	<b>Итого</b>		<b>466</b>	<b>12,85</b>	<b>29,38</b>	<b>60,65</b>	<b>559,27</b>	<b>51,64</b>	<b>8449</b>
12 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	214
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	471
	Яблоки	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	1200
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	22,47	2966
	<b>Итого</b>		<b>591</b>	<b>13,57</b>	<b>22,33</b>	<b>83,02</b>	<b>587,33</b>	<b>80,11</b>	<b>66629</b>