

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ «Эрсинойская СОШ» Я.В. Баштаева
 08.12.2023



МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАКИ) НА ДВЕ НЕДЕЛИ НА 10 ДНЕЙ МБОУ «ЭРСИНОЙСКАЯ СОШ»

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день 11.12.2023	Суп гороховый	150	2,9	2,42	3,7	48,32
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	ЧАЙ С САХАРОМ					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Итого		685	22,06	24,36	151,33
	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83
2 день 12.12.2023	Плов	150	17,8	13,7	27,32	304
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	52	160,16
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Итого		550	27,32	21,79	134,11

	Макароны запеченные с сосисками	205	8,09	8,58	39,24	272	
3 день 13.12.2023	ЯБЛОКИ	90	0,8	9,1	2,6	95,4	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	52	160,16	
	Итого	595	17,19	18,68	142,14	762,56	
	Суп гороховый с картофелем	150	2,9	2,42	3,7	48,32	
4 день 14.12.2023	ЯБЛОКИ	90	0,8	9,1	2,6	95,4	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	52	160,16	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75	
	Итого	700	16,3	26,77	149	778,08	
	Суп молочный с крупой (пшенка)	200	5,8	5,48	18,57	146,8	
5 день 15.12.2023	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	52	160,16	
	ЯБЛОКИ	10	2,32	2,95	0	36,4	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75	
	Итого	620	17,99	27,81	125,67	782,59	
	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4	
	ЯБЛОКИ	90	0,8	9,1	2,6	95,4	
6 день 18.12.2023	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	52	160,16	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0	16,4	0,2	150	
	Итого	610	13,92	27,52	119,93	772,96	
	Суп с крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	

7 день 19.12.2023	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	52	160,16
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Итого	735	20,74	24,13	159,29	813,17
	Суп гороховый с картофелем	150	2,9	2,42	3,7	48,32
8 день 20.12.2023	ЯБЛОКИ	100	1,57	10,18	6,7	129,23
	Хлеб пшеничный	200	15,8	2	96,6	470
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	650	20,67	14,6	159	807,71
9 день 21.12.2023	Макаронны запеченные с сосисками	205	8,09	8,58	39,24	272
	ЯБЛОКИ	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,9	0	72,8
	Итого	615	21,83	24,58	142,14	835,36
10 день 22.12.2023	Суп гороховый с картофелем	150	2,9	2,42	3,7	48,32
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	700	30,22	24,21	137,81	843,31