



МЕНЮ
школьной столовой (завтрак)
МБОУ «СОШ с. Хал-Келой» на 2021-2022 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
	Мандарины	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
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	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	3349
4 день	Каша овсяная "Геркулес"	173	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	5164
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	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	6038
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
	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	1778
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
	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	2247
		Итого		591	13,57	22,33	83,02	587,33	80,11
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	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

9 день	Бананы	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	3477
	Итого		481	25,7	21,04	71,61	578,6	72,38	7238
	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76	20,84	2084
	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		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	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	
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
		Итого		626	18,92	23,92	70,98	574,88	84,73
11 день	Суп молочный с крупой (рис)	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	184
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
	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	164	22,47	2247
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23	2300
	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	1778
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
	Яблоки	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	3477
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	22,47	2247
		Итого		591	13,57	22,33	83,02	587,33	80,11