

Примерное двухнедельное меню. Завтрак

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 халыль"	50	4.75	6.75		80.5
	Итого	485	15.01	21.75	88.74	537.21
Пятница	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
	Итого	285	25.72	22.12	63.77	559.2
Понедельник	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 халыль"	50	4.75	6.75		80.5
	Итого	535	16.45	17.16	102.88	624.15
Вторник	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
	Итого	285	25.72	22.12	63.77	559.2
среда	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
	Чай с лимоном	200	0.04	0	10.12	41.26
	Итого	465	13.26	17.85	78.44	530.51
четверг	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
пятница	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 халыль"	50	4.75	6.75		80.5
	Итого	485	15.01	21.75	88.74	537.21

Директор школы

Ш.Ш. Исраилов

