



**Меню на 12 дней**  
**для МБОУ «СОШ №3 с. Чечен-Аул» городского округа города Аргун**

Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость 1 порция	Стоимость 100 порций
		белки	жиры	углеводы			
<i>Первая неделя</i>							
<b>Понедельник</b>							
Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,34
Хлеб пшеничный	15	51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84
Сыр порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	107,49	17,4
Масло сливочное порциями	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23
Бананы	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08
Какао с молоком		<b>591</b>	<b>19,62</b>	<b>24,22</b>	<b>69,48</b>	<b>574,38</b>	<b>72,96</b>
<b>Вторник</b>							
Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06
Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4
Хлеб пшеничный	341	51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84
Мандарины		135	0,8	0,2	22,5	95	34,77
<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>
<b>Среда</b>							
Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24	22,1
Хлеб пшеничный	14	51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84
Масло сливочное порциями	377/375	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3
Чай с лимоном		200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25
<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>Четверг</b>										
Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78			
Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25			
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84			
Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3			
Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	22,47			
<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>Пятница</b>										
Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06			
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84			
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4			
Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08			
<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>Суббота</b>										
Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,34			
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84			
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4			
Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3			
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23			
Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08			
<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>Вторая неделя</b>										
<b>Понедельник</b>										
Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78			
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84			
Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25			
Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77			
Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	22,47			
<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>Вторник</b>										
Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06			
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84			
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4			
Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08			
Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12			
<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>Среда</b>													
Каша овсяная "Геркулес"	173		220	8,31		13,12	47,61	341,76				20,84	
Хлеб пшеничный			51	4,03		0,51	24,63	119,23				1,84	
Масло сливочное порциями	14		10	0,08		7,25	0,13	66,09				6,3	
Чай с лимоном	377/375		200	0,13		0,02	15,2	61,5				3,25	
<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>Четверг</b>													
Суп молочный с крупой (рис)	121		200	2,97		3,57	6,14	68,57				11,34	
Хлеб пшеничный			51	4,03		0,51	24,63	119,23				1,84	
Сыр порциями	15		30	6,96		8,85	0	107,49				17,4	
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	
Мандарины	341		135	0,8		0,2	22,5	95				34,77	
<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>Пятница</b>													
Пюре картофельное	312		150	3,06		6,05	20,44	148,45				17,78	
Хлеб пшеничный			51	4,03		0,51	24,63	119,23				1,84	
Чай с лимоном	377/375		200	0,13		0,02	15,2	61,5				3,25	
Масло сливочное порциями	14		10	0,08		7,25	0,13	66,09				6,3	
Сосиски отварные	243		55	5,55		15,55	0,25	164				22,47	
<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>Суббота</b>													
Пюре картофельное	312		150	3,06		6,05	20,44	148,45				17,78	
Хлеб пшеничный			51	4,03		0,51	24,63	119,23				1,84	
Чай с лимоном	377/375		200	0,13		0,02	15,2	61,5				3,25	
Мандарины	341		135	0,8		0,2	22,5	95				34,77	
Сосиски отварные	243		55	5,55		15,55	0,25	163,15				22,47	
<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>	