

Двухнедельное меню 1-4 классов МБОУ "Червленская СОШ №1 им.К.В.Абуз  
 Утверждаю 3.О.Юсупова 05.11.20

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г
Понедельника	Котлета куриная	70	6,65	12,6
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5
	Картофельное пюре №377	100	2,7	4
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1
	Яблоко №338	80	1,2	0,4
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14,52</b>	<b>17,6</b>
Вторник 05.11.24г.	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5
	Яблоко №338	80	1,2	0,4
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>11,59</b>	<b>11,06</b>
Среда 06.11.24г.	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2
	Яблоко №338	80	1,2	0,4
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>22,91</b>	<b>32,55</b>
Четверг 07.11.24г.	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75
	Яблоко №338	80	1,2	0,4
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,42</b>	<b>12,07</b>
пятница 08.11.24г.	Рыба припущенная	90	15,6	0,6
	Картофельное пюре №377	150	4,04	6
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>25,18</b>	<b>16,65</b>
Понедельник 11.11.24г.	Рыба припущенная	75	13	0,5
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0,12	12,3
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>23,72</b>	<b>23,68</b>
Вторник 12.11.24г.	Сырники из творога запеченые	100	15,8	5,3
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2
	Яблоко №338	80	1,2	0,4
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>26,74</b>	<b>22,45</b>
3.11.24г.	Запеканка из творога	150	23,85	11,55
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6

Среда 1.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2
	Яблоко №338	80	1,2	0,4
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>29,89</b>	<b>20,85</b>
четверг 14.11.24г.	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5
	Котлета куриная	70	6,65	12,6
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1
	Яблоко №338	80	1,2	0,4
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17,55</b>	<b>17,66</b>
пятница 15.11.24г.	Рис отварной №304	100	2,43	3,58
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5
	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4
	Котлета куриная	70	6,65	12,6
	Яблоко №338	80	1,2	0,4
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14,4</b>	<b>33,57</b>

кова"  
024г.

Углеводы,г	ЭЦ,ккал
19,6	218,4
24,14	116,82
5,8	70
9,5	39,02
16,8	75,6
<b>75,84</b>	<b>519,84</b>
38,85	254,41
15,9	81,83
24,14	116,82
16,8	75,6
<b>95,69</b>	<b>528,66</b>
2,81	287,97
9,5	39,02
24,14	120,88
0,13	74,64
16,8	75,6
<b>53,38</b>	<b>598,11</b>
24,45	133,35
15,9	81,83
33,8	163,58
1,37	85,23
16,8	75,6
<b>92,32</b>	<b>539,59</b>
0,96	71,64
8,7	104,96
24,14	116,82
0,13	74,64
15,9	81,83
<b>49,83</b>	<b>449,89</b>
0,8	59,7
24,46	139,78
24,14	116,82
9,5	39,02
0,19	111,94
27,8	188,3
<b>86,89</b>	<b>655,56</b>
17,9	182,5
15,9	81,83
24,14	116,82
0,13	74,64
16,8	75,6
27,8	188,3
<b>102,67</b>	<b>719,69</b>
22,5	289,35
9,5	39,02
24,14	120,88

0,13	74,64
16,8	75,6
<b>73,07</b>	<b>599,49</b>
25,76	162,5
24,14	116,82
19,6	218,4
9,5	39,02
16,8	75,6
<b>95,8</b>	<b>612,34</b>
24,46	70
24,14	120,88
8,55	35,09
0,26	74,64
19,6	218,4
16,8	75,6
<b>93,81</b>	<b>594,61</b>



















































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































