



**МЕНЮ**  
школьной столовой (завтрак)  
МБОУ «СОШ с. Лаха-Варанды» на 2022-2023 учебный год.

День	Наименование	№ рецептур ы	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л	Стоимост ь	Стоимост ь
								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
	<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>
2 день	Макаронны 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
	<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>
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
	<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>3349</b>
<b>4 день</b>	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
	<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>5164</b>
<b>5 день</b>	Макаронны 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
	<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>6038</b>
<b>6 день</b>	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
	<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>7296</b>
<b>7 день</b>	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
	<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>8011</b>
<b>8 день</b>	Макаронны 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
	Бананы	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	3477
	<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>7238</b>
9 день	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
	<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>3223</b>
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
	<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>7843</b>