

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом № К от 10.01.2022г.
 Директор МКОУ «СОЦ № 1 им. Х.Т. Башорова с. Карагач»
 Нафонов З.М./



I неделя

Понедельник 10.01.2022 г.

№		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак	г				
1	Тефтели с соусом	75/50	5,09	5,64	6,43	96,87
2	Рис отварной гарнир	150	3,60	4,32	37,53	203,40
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
6	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	62,16
			13,39	31,07	93,57	707,50

Вторник 11.01.2022 г.

№		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак	г				
1	Котлеты рыбные «Любительские» с соусом	80/50	10,59	16,17	4,17	204,57
2	Пюре картофельное	150	3,40	6,06	20,52	150,22
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22
4	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0,00	53,79
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
6	Фрукты свежие (яблоко)	165	0,66	0,66	16,17	73,26
			22,27	39,67	76,65	752,71

Среда 12.01.2022г.

№		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак	г				
1	Суфле из творога со сгущенным молоком	150/25	21,90	14,30	19,14	292,86
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20
4	Кофейный напиток	180	3,17	5,58	15,96	126,74
5	Фрукты свежие (банан)	155	0,62	0,62	15,19	68,82
6	Пряник	30	1,83	1,83	21,92	111,47
			30,58	40,07	90,59	845,31

Четверг 13.01.2022г.

№		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак	г				
1	Плов из курицы	180	22,42	18,80	39,46	416,72
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22
3	Масло сливочное	10	2,32	2,95	0,00	35,83
4	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52
5	Фрукты свежие (банан)	150	1,95	0,65	10,40	55,25
			33,27	35,66	93,63	828,54

Пятница 14.01.2022 г.

№		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак	г				
1	Котлета из говядины	70	10,88	17,31	10,99	243,27
	соус	50	0,88	2,81	3,51	42,85
2	Макароны отварные	150	8,46	10,23	47,86	317,35
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
6	Фрукты свежие (банан)	155	0,62	0,62	15,19	68,82
			26,42	43,46	109,83	936,14