

Утверждаю:  
 М.Х. Батаева  
 2022г.

Директор МБОУ «СОШ с. Давылденко»  
 М.Х. Батаева

Циклическое меню МБОУ «СОШ с. Давылденко»

(обед)

День	Наименование	№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Стоимость	
								1 порция	100 порций
1 день	Пи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,28	728
	Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32	6,38	638
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15,12	1512
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,08</b>	<b>47,88</b>	<b>59,51</b>	<b>725,28</b>	<b>65,59</b>	<b>5047</b>
	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	8,92	892
	Макаронны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	27,06	2706
2 день	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	<b>Итого</b>		<b>616</b>	<b>21,33</b>	<b>30,65</b>	<b>71,43</b>	<b>646,89</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	252
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740

4 день	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382
	<b>Итого</b>		<b>701</b>	<b>16</b>	<b>28,67</b>	<b>86,88</b>	<b>669,55</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
	Пи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,28	728
	Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32	6,38	638
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15,12	151,2
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,08</b>	<b>47,88</b>	<b>59,51</b>	<b>725,28</b>	<b>65,59</b>	<b>5047</b>
	5 день	Пи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25
Плов		265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693
Хлеб пшеничный			51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
Сыр порциями		15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
Чай с лимоном		377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
<b>Итого</b>			<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>	<b>669,94</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
Борщ с капустой и картофелем		82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
Салат из моркови с сахаром		62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	252
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	2,14	214
6 день	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382
	<b>Итого</b>		<b>701</b>	<b>16</b>	<b>28,67</b>	<b>86,88</b>	<b>669,55</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	<b>Итого</b>		<b>82</b>	<b>200</b>	<b>1,44</b>	<b>3,94</b>	<b>8,75</b>	<b>76,22</b>	<b>7,4</b>
7 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740

8 день	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634
	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	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,23</b>	<b>34,16</b>	<b>58,05</b>	<b>596,56</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	8,92	892
	Макаронны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	27,06	2706
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	<b>Итого</b>		<b>616</b>	<b>21,33</b>	<b>30,65</b>	<b>71,43</b>	<b>646,89</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
	9 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25
Плов		265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693
Хлеб пшеничный			51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
Сыр порциями		15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
Чай с лимоном		377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
<b>Итого</b>			<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>	<b>669,94</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
Борщ с капустой и картофелем		82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
Салат из свежих огурцов и помидоров		24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634
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	2,14	214
10 день	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,23</b>	<b>34,16</b>	<b>58,05</b>	<b>596,56</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
11 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740

12 день	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634
	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	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,23</b>	<b>34,16</b>	<b>58,05</b>	<b>596,56</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	<b>Итого</b>		<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>	<b>669,94</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>