

Циклическое меню МБОУ «СОШ с. Давыденко»

(завтрак)

День	Наименование	№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Стоимость	
								1 порция	100 порций
1 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195
	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	174
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	72
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Итого		591	19,62	24,22	69,48	574,38	65,59	6559
	Запеканка из творога	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	2,87	287
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	174
2 день	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Хлеб пшеничный	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15,12	1512
	Итого		451	21,75	17,52	69,23	521,6	65,59	6559
	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24	22,7	227
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
3 день	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	72
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	174
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Чай с лимоном	341	135	0,8	0,2	22,5	95	13,28	1328
	Итого		501	17,29	27,51	87,95	668,55	65,59	6559



Утверждаю:
 М.Х. Батаева
 Директор МБОУ «СОШ с. Давыденко»
 «01» 02 2022г.

4 день	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	2,87	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	
	Груша		100					7,34	
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	
	Итого		556	12,77	22,13	60,52	492,33	65,59	6559
	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	2,14	
	Сыр порциями	10	20	4,64	5,9	0	71,66	11,6	
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	
апельсины		100					10,71		
Итого		341	22,98	17,69	61,81	498,37	65,59	5488	
9 день	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76	22,16	
8 день									
7 день	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	2,14	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	
	Бананы	338	53,11	1,5	0,5	21	94,5	7,34	
	Итого		456	12,77	22,13	60,52	492,33	65,59	5825
	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	2,14	
	Сыр порциями	10	20	4,64	5,9	0	71,66	11,6	
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	
Итого		341	22,98	17,69	61,81	498,37	65,59	5488	
6 день	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	2,14	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	
	Бананы	338	53,11	1,5	0,5	21	94,5	7,34	
	Итого		591	19,62	24,22	69,48	574,38	65,59	6559
	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	2,14	
	Сыр порциями	10	20	4,64	5,9	0	71,66	11,6	
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	
Итого		341	22,98	17,69	61,81	498,37	65,59	5488	
5 день	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	2,87	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	
	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	7,2	
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	
	Итого		451	21,35	17,12	59,43	477,2	65,59	5047
	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	
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	7,2		
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82		
Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08		
Итого		451	21,35	17,12	59,43	477,2	65,59	5047	
4 день	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	2,87	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	
	Груша		100					7,34	
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	
	Итого		556	12,77	22,13	60,52	492,33	65,59	6559
	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	2,14	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	
Киви		100					15,12		
Итого		451	21,35	17,12	59,43	477,2	65,59	5047	
5 день	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	2,87	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	
	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	7,2	
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	
	Итого		451	21,35	17,12	59,43	477,2	65,59	5047
	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	
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	7,2		
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82		
Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08		
Итого		451	21,35	17,12	59,43	477,2	65,59	5047	
4 день	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	2,87	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	
	Груша		100					7,34	
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	
	Итого		556	12,77	22,13	60,52	492,33	65,59	6559
	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	2,14	
	Сыр порциями	10	20	4,64	5,9	0	71,66	11,6	
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	
апельсины		100					10,71		
Итого		341	22,98	17,69	61,81	498,37	65,59	5488	
9 день	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76	22,16	

10 день	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	
	Итого		481	12,55	20,9	108,57	790,57	65,59	3437
	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	
	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	7,2	
Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08		
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82		
Итого		491	18,12	23,72	48,48	479,88	65,59	6559	
11 день	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	2,87	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	
	Груша		100					7,34	
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	
	Итого		556	12,77	22,13	60,52	492,33	65,59	6559
	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	
12 день	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	
	Бананы	338	53,11	1,5	0,5	21	94,5	7,34	
	Итого		509,11	14,27	22,63	81,52	586,83	65,59	6559