

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 "СОШ с. Давыденко"  
 М.Х. Батаева  
 2021 г.

Циклическое меню МБОУ "СОШ с. Давыденко" для учащихся от 6,6 до 11 лет на 2021 год.

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводь,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Щи Мясные	200	10	11	18	150
	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>17,89</b>	<b>30,13</b>	<b>113,02</b>	<b>690,64</b>
	Рассольник с зеленью	200	7	10	38	280
	Макароны запеченые с сыром	102,5				136
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
Вторник	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	<b>Итого</b>	<b>587,5</b>	<b>12,96</b>	<b>18,95</b>	<b>84,44</b>	<b>708,51</b>
	Борщ Мясной	200	10	11	18	150
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>20,11</b>	<b>31,99</b>	<b>113,15</b>	<b>714,04</b>

Четверг		Пятница		Суббота		Понедельник	
Ши из свежей капуста с зеленью	200	5	11	18	190		
Макаронны запеченные с сыром	102,5				136		
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16		
<b>Итого</b>	<b>587,5</b>	<b>11,32</b>	<b>19,95</b>	<b>106,32</b>	<b>737,41</b>		
Ши из свежей капуста с зеленью	200	5	11	18	190		
Плов с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304		
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75		
Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26		
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>26,79</b>	<b>33,4</b>	<b>79,69</b>	<b>727,76</b>		
Ши Мясные	200	10	11	18	150		
Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23		
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16		
<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>17,89</b>	<b>30,13</b>	<b>113,02</b>	<b>690,64</b>		
Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190		
Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4		
Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4		
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16		
<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>15,11</b>	<b>30,99</b>	<b>115,15</b>	<b>754,04</b>		

Вторник		среда		Четверг		Пятница	
Рассольник с зеленью	200	7	10	38	280		
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16		
<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>13,32</b>	<b>18,95</b>	<b>126,32</b>	<b>691,41</b>		
Ши из свежей капусты с зеленью	200	5	11	18	190		
Плов с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304		
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75		
Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26		
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>26,79</b>	<b>33,4</b>	<b>79,69</b>	<b>727,76</b>		
Рагу овощное	200	2,2	16	13,4	202		
Макароны запеченные с сыром	102,5				136		
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16		
<b>Итого</b>	<b>587,5</b>	<b>8,52</b>	<b>24,95</b>	<b>101,72</b>	<b>749,41</b>		
Борщ Мясной	200	10	11	18	150		
Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4		
Салат из свежих огурцов и помидоров	90	0,8	9,1	2,6	95,4		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4		
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16		
<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>19,69</b>	<b>34</b>	<b>109,26</b>	<b>713,61</b>		

Суббота							
Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190		
Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4		
Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4		
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16		
<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>15,11</b>	<b>30,99</b>	<b>115,15</b>	<b>754,04</b>		