

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
	Итого	585	17,89	30,13	113,02	690,64
	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
	Итого	587,5	12,96	18,95	84,44	708,51
	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
	Итого	605	20,11	31,99	113,15	714,04
Среда						

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		
Итого	587,5	11,32	19,95	106,32	737,41		
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		
Итого	610	26,79	33,4	79,69	727,76		
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		
Итого	585	17,89	30,13	113,02	690,64		
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		
Итого	605	15,11	30,99	115,15	754,04		

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		
Итого	485	13,32	18,95	126,32	691,41		
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		
Итого	610	26,79	33,4	79,69	727,76		
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		
Итого	587,5	8,52	24,95	101,72	749,41		
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		
Итого	595	19,69	34	109,26	713,61		

Суббота						
Борш 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	
Итого	605	15,11	30,99	115,15	754,04	