

Утверждено:

Директор МБОУ "СОШ им.С.Лорсанова

С.Шаама-Юрт

Р.Б. Умханова

на 1 сентября 2022 год

Циклическое меню "МБОУ "СОШ им.С.Лорсанова С.Шаама-Юрт"

для учащихся от 7 до 11 лет на 2022 год (завтрак)

День	Наименование	№ рецептур	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Гликоды	ЭЦ, ккал	Стоимость	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	1740
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	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
	<b>Итого</b>		<b>591</b>	<b>19,62</b>	<b>24,22</b>	<b>69,48</b>	<b>574,38</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
2 день	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	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15,12	1512
	<b>Итого</b>		<b>451</b>	<b>21,75</b>	<b>17,52</b>	<b>69,23</b>	<b>521,6</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
3 день	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24	22,7	2270
	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
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	13,28	1328
	<b>Итого</b>		<b>501</b>	<b>17,29</b>	<b>27,51</b>	<b>87,95</b>	<b>668,55</b>	<b>65,59</b>	<b>5231</b>
4 день	Щоре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Груша		100					7,34	734
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	3546
	<b>Итого</b>		<b>556</b>	<b>12,77</b>	<b>22,13</b>	<b>60,52</b>	<b>492,33</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>

5 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806	
	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	
	Киви		100					15,12	1512	
	<b>Итого</b>		<b>451</b>	<b>21,35</b>	<b>17,12</b>	<b>59,43</b>	<b>477,2</b>	<b>65,59</b>	<b>5047</b>	
	6 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
		Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
		Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
		Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	3546
Бананы		338	53,11	1,5	0,5	21	94,5	7,34	734	
<b>Итого</b>			<b>456</b>	<b>12,77</b>	<b>22,13</b>	<b>60,52</b>	<b>492,33</b>	<b>65,59</b>	<b>5825</b>	
7 день		Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
	Сыр порциями	10	20	4,64	5,9	0	71,66	11,6	1160	
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308	
	апельсины		100					10,71	1071	
	<b>Итого</b>		<b>341</b>	<b>22,98</b>	<b>17,69</b>	<b>61,81</b>	<b>498,37</b>	<b>65,59</b>	<b>5488</b>	
	8 день	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76	22,16	2216
		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
		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	1740	
Бананы		338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382	
<b>Итого</b>			<b>481</b>	<b>12,55</b>	<b>20,9</b>	<b>108,57</b>	<b>790,57</b>	<b>65,59</b>	<b>3437</b>	
9 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	1740
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720	
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308	
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382	
	<b>Итого</b>		<b>491</b>	<b>18,12</b>	<b>23,72</b>	<b>48,48</b>	<b>479,88</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>	
Пюре картофельное		312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778	

10 день

Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
Груша		100					7,34	734
Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	3546
<b>Итого</b>		<b>556</b>	<b>12,77</b>	<b>22,13</b>	<b>60,52</b>	<b>492,33</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>