

Директор МБОУ "СОШ с. Дай"

Касумова С.Д.

"01" 09 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Циклическое меню МБОУ "СОШ с. Дай" для 2-4 классов

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Суп гороховый с картофелем	150	2,9	2,42	3,7	48,32
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Голубцы ленивые	75	6,56	6,69	4,93	106,21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Итого	685	22,06	24,36	151,33	788,89
2 день	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	Плов с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Итого	550	27,32	21,79	134,11	794,99
3 день	Макароны запеченные с сыром	205	8,09	8,58	39,24	272
	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	595	17,19	18,68	142,14	762,56
4 день	Суп гороховый с картофелем	150	2,9	2,42	3,7	48,32
	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235

	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Итого	700	16,3	26,77	149	778,08
5 день	Суп молочный с крупой (пшенка)	200	5,8	5,48	18,57	146,8
	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Итого	620	17,99	27,81	125,67	782,59
6 день	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0	16,4	0,2	150
	Итого	610	13,92	27,52	119,93	772,96
7 день	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6
	Голубцы ленивые	75	6,56	6,69	4,93	106,21
	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Итого	735	20,74	24,13	159,29	813,17
8 день	Суп гороховый с картофелем	150	2,9	2,42	3,7	48,32
	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23
	Хлеб пшеничный	200	15,8	2	96,6	470
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	650	20,67	14,6	159	807,71
9 день	Макароны запеченные с сыром	205	8,09	8,58	39,24	272
	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,9	0	72,8

10 день	Итого	615	21,83	24,58	142,14	835,36
	Суп гороховый с картофелем	150	2,9	2,42	3,7	48,32
	Плов с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	700	30,22	24,21	137,81	843,31