

Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_ Л.С.Цумаева  
 01.09.2023г.

Цикличное двухнедельное меню для учащихся от 6,6 до 11 лет МБОУ "СОШ№1 с.Самашки"

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Глиеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Мюсли с молоком №179	135	7.32	5.5	26.52	184.86
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	Сыр порциями	30	6.96	8.88	0	107.76
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>25.93</b>	<b>22.43</b>	<b>121.04</b>	<b>790.69</b>
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	200	6.09	10.88	47.99	314.24
	Чай с молоком или сливками	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.08	8.2	0.13	74.64
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>17.08</b>	<b>21.93</b>	<b>133.31</b>	<b>741.46</b>
Среда	Омлет с морковью №214	65	5.52	10.21	2.01	122.01
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.08	8.2	0.13	74.64
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>17.25</b>	<b>26.46</b>	<b>96.66</b>	<b>694.72</b>
Четверг	Рис припущенный №305	200	4.85	5.73	48.89	266.53
	Чай с молоком или сливками	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	Сыр порциями	30	6.96	8.88	0	107.76
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74	170.46
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>30.72</b>	<b>30.46</b>	<b>115.82</b>	<b>802.83</b>
Пятница	Каша гречневая №183	210	9.09	12.99	35.18	293.99
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0.16	16.4	0.26	149.28
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>16.7</b>	<b>30.74</b>	<b>102.16</b>	<b>753.04</b>
Понедельник	Греча отварная №4,3	150	9.59	6.09	38.64	243
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0.16	16.4	0.26	149.28
	Соус красный основной №422	50	1	1.3	3.09	28.06
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>16.7</b>	<b>24.64</b>	<b>87.71</b>	<b>635.61</b>
Вторник	Суп молочный с макаронными	200	4.38	3.8	14.36	109.16
	Чай с молоком или сливками	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0.16	16.4	0.26	149.28
	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>17.68</b>	<b>29.5</b>	<b>115.54</b>	<b>799.32</b>
среда	Мюсли с молоком №179	135	7.32	5.5	26.52	184.86
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0.16	16.4	0.26	149.28
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>16.9</b>	<b>23.5</b>	<b>105.57</b>	<b>643.91</b>
четверг	Каша жидкая молочная из манной	210	6.03	3.47	42.23	224.27
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0.16	16.4	0.26	149.28
	Чай с молоком или сливками	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>17.1</b>	<b>22.72</b>	<b>127.68</b>	<b>726.13</b>
пятница	Картофельное пюре №377	150	4.05	6	8.7	105
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0.16	16.4	0.26	149.28
	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74	170.46
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>25.83</b>	<b>43.7</b>	<b>97.29</b>	<b>828.31</b>