

Утверждаю:

И.о. директора

МБОУ «СОШ №2 им. Р.С. Бакаева с. Старые Атаги»



Сербиева З.В.

Циклическое меню МБОУ «СОШ №2 им. Р.С. Бакаева с. Старые Атаги» на 2 недели от 05.12.2022 г.

Меню завтраки

День	№ рецептуры	Наименование	Выход,г	цена	ЭЦ,ккал	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
1 день	140	Суп молочный с крупой (рис) №140	200		129,96	4,8	5	16,44
	573	Хлеб пшеничный	100		234	7,6	0,8	49,2
	15	Сыр порциями	30		107,49	6,96	8,85	0
	14	Масло сливочное порциями	10		66,09	0,08	7,25	0,13
	71	Помидоры свежие	50		6	0,55	0,1	1,9
	382	Какао с молоком	200		118,5	4,08	3,54	17,58
		Итого	590		662,04	24,07	25,54	85,25
2 день	206	Каша пшеничная рассыпчатая №206	208		316,96	9,09	8,44	51,16
	382	Какао с молоком	200		118,5	4,08	3,54	17,58
	14	Масло сливочное порциями	10		66,09	0,08	7,25	0,13
	573	Хлеб пшеничный	100		234	7,6	0,8	49,2
		Итого	518		735,55	20,85	20,03	118,07
3 день	177	Каша рисовая	210		314,24	6,09	10,88	47,99
	573	Хлеб пшеничный	100		234	7,6	0,8	49,2
	14	Масло сливочное порциями	10		66,09	0,08	7,25	0,13
	15	Сыр порциями	30		107,49	6,96	8,85	0
	377/375	Чай с лимоном	200		61,5	0,13	0,02	15,2
		Итого	550		783,32	20,86	27,8	112,52
4 день	312	Пюре картофельное	150		148,45	3,06	6,05	20,44
	382	Какао с молоком	200		118,5	4,08	3,54	17,58
	573	Хлеб пшеничный	100		234	7,6	0,8	49,2
	14	Масло сливочное порциями	10		66,09	0,08	7,25	0,13
	243	Сосиски отварные	55		163,15	5,55	15,55	0,25
	71	Огурцы свежие	50		6	0,35	0,05	0,95
		Итого	565		730,19	20,37	33,19	87,6
5 день	223	Запеканка из творога	70		188,98	10,23	7,74	19,6
	573	Хлеб пшеничный	100		234	7,6	0,8	49,2
	14	Масло сливочное порциями	10		66,09	0,08	7,25	0,13
	382	Какао с молоком	200		118,5	4,08	3,54	17,58
		Итого	380		607,57	21,99	19,33	86,51
6 день	312	Пюре картофельное	150		148,45	3,06	6,05	20,44
	573	Хлеб пшеничный	100		234	7,6	0,8	49,2
	382	Какао с молоком	200		118,5	4,08	3,54	17,58
	243	Сосиски отварные	55		163,15	5,55	15,55	0,25
	14	Масло сливочное порциями	10		66,09	0,08	7,25	0,13
	71	Огурцы свежие	50		6	0,35	0,05	0,95
		Итого	505		664,1	20,29	25,94	87,47

7 день	206	Каша пшеничная рассыпчатая №206	208		316,96	9,09	8,44	51,16
	573	Хлеб пшеничный	100		234	7,6	0,8	49,2
	14	Масло сливочное порциями	10		66,09	0,08	7,25	0,13
	377/375	Чай с лимоном	200		61,5	0,13	0,02	15,2
	15	Сыр порциями	30		107,49	6,96	8,85	0
		Итого	518		678,55	16,9	16,51	115,69
8 день	173	Каша овсяная "Геркулес"	220		341,76	8,31	13,12	47,61
	573	Хлеб пшеничный	100		234	7,6	0,8	49,2
	14	Масло сливочное порциями	10		66,09	0,08	7,25	0,13
	377/375	Чай с лимоном	200		61,5	0,13	0,02	15,2
	15	Сыр порциями	30		107,49	6,96	8,85	0
	71	Помидоры свежие	50		6	0,55	0,1	1,9
	Итого	530		816,84	16,12	21,19	114,04	
9 день	140	Суп молочный с крупой (рис) №140	200		129,96	4,8	5	16,44
	573	Хлеб пшеничный	100		234	7,6	0,8	49,2
	15	Сыр порциями	30		107,49	6,96	8,85	0
	14	Масло сливочное порциями	10		66,09	0,08	7,25	0,13
	382	Какао с молоком	200		118,5	4,08	3,54	17,58
	71	Огурцы свежие	50		6	0,35	0,05	0,95
	Итого	540		656,04	23,52	25,44	83,35	
10 день	312	Пюре картофельное	150		148,45	3,06	6,05	20,44
	382	Какао с молоком	200		118,5	4,08	3,54	17,58
	573	Хлеб пшеничный	100		234	7,6	0,8	49,2
	14	Масло сливочное порциями	10		66,09	0,08	7,25	0,13
	243	Сосиски отварные	55		163,15	5,55	15,55	0,25
	71	Огурцы свежие	50		6	0,35	0,05	0,95
	Итого	515		730,19	20,37	33,19	87,6	

Меню обеда

День	№ Рецептуры	Наименование	Выход,г	цена	ЭЦ,ккал	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
1 день	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200		66,56	1,41	3,96	6,32
	67	Винегрет овощной	100		125,1	1,4	10,04	7,29
	573	Хлеб пшеничный	100		234	7,6	0,8	49,2
	14	Масло сливочное порциями	20		132,18	0,16	14,5	0,26
	15	Сыр порциями	30		107,49	6,96	8,85	0
	377/375	Чай с лимоном	200		61,5	0,13	0,02	15,2
	Итого	650		726,83	17,66	38,17	78,27	
2 день	95	Рассольник домашний	200		83,91	1,67	4,07	10,15
	259	Макароны отварные с сыром	200		280	12	10	35,3
	573	Хлеб пшеничный	100		234	7,6	0,8	49,2
	14	Масло сливочное порциями	10		66,09	0,08	7,25	0,13
	15	Сыр порциями	10		35,83	2,32	2,95	0
	377/375	Чай с лимоном	200		61,5	0,13	0,02	15,2
	Итого	720		761,33	23,8	25,09	109,98	
3 день	82	Борщ с капустой и картофелем	200		76,22	1,44	3,94	8,75
	21	Салат из моркови	100		104	1,2	6	11,2
	15	Сыр порциями	30		107,49	6,96	8,85	0
	573	Хлеб пшеничный	100		234	7,6	0,8	49,2

	14	Масло сливочное порциями	20		132,18	0,16	14,5	0,26
	388	Напиток из плодов шиповника	200		88,28	0,68	0,28	20,76
		Итого	650		742,17	18,04	34,37	90,17
4 день	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200		66,56	1,41	3,96	6,32
	67	Винегрет овощной	100		125,1	1,4	10,04	7,29
	573	Хлеб пшеничный	100		234	7,6	0,8	49,2
	14	Масло сливочное порциями	20		132,18	0,16	14,5	0,26
	15	Сыр порциями	30		107,49	6,96	8,85	0
	377/375	Чай с лимоном	200		61,5	0,13	0,02	15,2
		Итого	650		726,83	17,66	38,17	78,27
5 день	87	Щи из свежей капусты	200		59,67	1,4	3,91	4,72
	291	Плов	150		322,05	16,49	16,89	26,02
	573	Хлеб пшеничный	100		234	7,6	0,8	49,2
	15	Сыр порциями	30		107,49	6,96	8,85	0
	377/375	Чай с лимоном	200		61,5	0,13	0,02	15,2
		Итого	680		784,71	32,58	30,47	95,14
6 день	82	Борщ с капустой и картофелем	200		76,22	1,44	3,94	8,75
	24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100		73,16	0,96	6,08	3,65
	15	Сыр порциями	30		107,49	6,96	8,85	0
	573	Хлеб пшеничный	100		234	7,6	0,8	49,2
	14	Масло сливочное порциями	20		132,18	0,16	14,5	0,26
	388	Напиток из плодов шиповника	200		88,28	0,68	0,28	20,76
		Итого	650		711,33	17,8	34,45	82,62
7 день	95	Рассольник домашний	200		83,91	1,67	4,07	10,15
	204	Макароны отварные с сыром	125		208,67	8,46	9,95	21,32
	573	Хлеб пшеничный	100		234	7,6	0,8	49,2
	14	Масло сливочное порциями	10		66,09	0,08	7,25	0,13
	338	Яблоки	100		44,4	0,4	0,4	9,8
	377/375	Чай с лимоном	200		61,5	0,13	0,02	15,2
	Итого	735		698,57	18,34	22,49	105,8	
8 день	87	Щи из свежей капусты	200		59,67	1,4	3,91	4,72
	291	Плов	150		322,05	16,49	16,89	26,02
	573	Хлеб пшеничный	100		234	7,6	0,8	49,2
	15	Сыр порциями	30		107,49	6,96	8,85	0
	377/375	Чай с лимоном	200		61,5	0,13	0,02	15,2
		Итого	680		784,71	32,58	30,47	95,14
9 день	82	Борщ с капустой и картофелем	200		76,22	1,44	3,94	8,75
	24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100		73,16	0,96	6,08	3,65
	15	Сыр порциями	30		107,49	6,96	8,85	0
	573	Хлеб пшеничный	100		234	7,6	0,8	49,2
	14	Масло сливочное порциями	20		132,18	0,16	14,5	0,26
	388	Напиток из плодов шиповника	200		88,28	0,68	0,28	20,76
		Итого	650		711,33	17,8	34,45	82,62
10 день	82	Борщ с капустой и картофелем	200		76,22	1,44	3,94	8,75
	24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100		73,16	0,96	6,08	3,65
	15	Сыр порциями	30		107,49	6,96	8,85	0

573	Хлеб пшеничный	100		234	7,6	0,8	49,2
14	Масло сливочное порциями	20		132,18	0,16	14,5	0,26
388	Напиток из плодов шиповника	200		88,28	0,68	0,28	20,76
	Итого	650		711,33	17,8	34,45	82,62