

Утверждаю:
 Директор МБОУ "СОШ с.Янди"
 _____ М.С. Шовхалова
 на 1 сентября 2022 года

Цикличное меню МБОУ "СОШ с.Янди"
 для учащихся от 7 до 11 лет на 2022 год (обед)

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	Стоимость	Стоимость
								1 порция	100 порций
1 день	Щи из свежей капусты с	88	200	1.41	3.96	6.32	66.56	7.28	728
	Винегрет овощной	67	100	1.39	20.04	13.1	238.32	6.38	638
	Хлеб пшеничный		51	4.03	0.51	24.63	119.23	2.14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0.16	14.5	0.26	132.18	14.4	1440
	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
	Яблоки	338	100	0.4	0.4	9.8	44.4	15.12	1512
	Итого		601	14.08	47.88	59.51	725.28	65.59	5047
2 день	Рассольник домашний	95	200	1.67	4.07	10.15	83.91	8.92	892
	Макароны отварные с сыром	204	125	8.46	9.95	21.32	208.67	27.06	2706
	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
	Итого		616	21.33	30.65	71.43	646.89	65.59	6559
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1.44	3.94	8.75	76.22	7.4	740
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1.23	0.09	11.48	51.65	2.52	252
	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
	Масло сливочное порциями	14	20	0.16	14.5	0.26	132.18	14.4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0.68	0.28	20.76	88.28	7.91	791
	Бананы	338	100	1.5	0.5	21	94.5	13.82	1382
	Итого		701	16	28.67	86.88	669.55	65.59	6559
	Щи из свежей капусты с	88	200	1.41	3.96	6.32	66.56	7.28	728

4 день	Винегрет овощной	67	100	1.39	20.04	13.1	238.32	6.38	638
	Хлеб пшеничный		51	4.03	0.51	24.63	119.23	2.14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0.16	14.5	0.26	132.18	14.4	1440
	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
	Яблоки	338	100	0.4	0.4	9.8	44.4	15.12	
	Итого		601	14.08	47.88	59.51	725.28	65.59	5047
5 день	Щи из свежей капусты	87	200	1.4	3.91	4.72	59.67	6.25	625
	Плов	265	150	16.49	16.89	26.02	322.05	36.93	3693
	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
	Итого		631	29.01	30.18	70.57	669.94	65.59	6559
6 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1.44	3.94	8.75	76.22	7.4	740
	Салат из свежих огурцов и	24	100	0.96	6.08	3.65	73.16	16.34	1634
	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
	Масло сливочное порциями	14	20	0.16	14.5	0.26	132.18	14.4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0.68	0.28	20.76	88.28	7.91	791
	Итого		601	14.23	34.16	58.05	596.56	65.59	6559
7 день	Рассольник домашний	95	200	1.67	4.07	10.15	83.91	8.92	892
	Макароны отварные с сыром	204	125	8.46	9.95	21.32	208.67	27.06	2706
	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
	Итого		616	21.33	30.65	71.43	646.89	65.59	6559
ень	Щи из свежей капусты	87	200	1.4	3.91	4.72	59.67	6.25	625
	Плов	265	150	16.49	16.89	26.02	322.05	36.93	3693
	Хлеб пшеничный		51	4.03	0.51	24.63	119.23	2.14	214

8 д	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
	Итого		631	29.01	30.18	70.57	669.94	65.59	6559
9 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1.44	3.94	8.75	76.22	7.4	740
	Салат из свежих огурцов и	24	100	0.96	6.08	3.65	73.16	16.34	1634
	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
	Масло сливочное порциями	14	20	0.16	14.5	0.26	132.18	14.4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0.68	0.28	20.76	88.28	7.91	791
	Итого		601	14.23	34.16	58.05	596.56	65.59	6559
10 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1.44	3.94	8.75	76.22	7.4	740
	Салат из свежих огурцов и	24	100	0.96	6.08	3.65	73.16	16.34	1634
	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
	Масло сливочное порциями	14	20	0.16	14.5	0.26	132.18	14.4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0.68	0.28	20.76	88.28	7.91	791
	Итого		601	14.23	34.16	58.05	596.56	65.59	6559

Утверждаю:
 Директор МБОУ "СОШ с.Янди"
 _____ М.С. Шовхалова
 на 1 сентября 2022 год

**Циклическое меню "МБОУ "СОШ с.Янди"
 для учащихся от 7 до 11 лет на 2022 год (завтрак)**

День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	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
	Итого		591	19.62	24.22	69.48	574.38	65.59	6559
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
	Итого		451	21.75	17.52	69.23	521.6	65.59	6559
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
	Итого		501	17.29	27.51	87.95	668.55	65.59	5231
4 день	Пюре 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
	Итого		556	12.77	22.13	60.52	492.33	65.59	6559
5 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
	Итого		591	19.62	24.22	69.48	574.38	65.59	6559
	Пюре картофельное	312	150	3.06	6.05	20.44	148.45	17.78	1778

6 день	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
	Итого		456	12.77	22.13	60.52	492.33	65.59	5825
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
	Итого		341	22.98	17.69	61.81	498.37	65.59	5488
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
	Итого		481	12.55	20.9	108.57	790.57	65.59	3437
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
	Итого		491	18.12	23.72	48.48	479.88	65.59	6559
10 день	Пюре 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
	Итого		556	12.77	22.13	60.52	492.33	65.59	6559

