

УТВЕРЖДАЮ
 директор МБОУ
 «СОШ с. Нагорное»
 _____ А.А. Бимарзаева
 «01» _____ 09 _____ 2023г.

Циклическое меню
 МБОУ «СОШ с. Нагорное» для детей от 6,5 до 11 лет
 на 2023-2024 учебный год (завтрак)

День	Наименование	№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Понедельник	Мюсли с молоком	179	135	7,32	5,5	26,52	184,86
	Хлеб пшеничный	573	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
	Итого		600	25,93	22,43	121,04	790,69
Вторник	Каша рисовая с изюмом	177	200	6,09	10,88	47,99	314,24
	Чай с молоком или сливками	378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Масло сливочное(порциями)	14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Хлеб пшеничный	573	100	7,89	1	48,29	176,25
	Яблоко	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		610	17,08	21,93	133,31	741,46
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(порциями)	14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Хлеб пшеничный	573	100	7,89	1	48,29	176,25
	Яблоко	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Булочка домашняя		60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого		510	17,25	26,46	96,66	694,72
Четверг	Рис припущенный	305	200	4,85	5,73	48,89	266,53
	Чай с молоком или сливками	378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Сыр порциями		30	6,96	8,88	0	107,76
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Сосиски «Особые халяль»		100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Итого		630	30,72	30,46	115,82	802,83

Пятница	Каша гречневая	183	210	9,09	12,99	35,18	293,99
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное(порциями)	14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		605	16,7	30,74	102,16	753,04
Понедельник	Греча отварная	4,3	150	9,59	6,09	38,64	243
	Хлеб пшеничный	573	100	7,89	1	48,29	176,25
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Масло сливочное(порциями)	14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Соус красный основной	422	50	1	1,3	3,09	28,06
	Итого		495	16,7	24,64	87,71	635,61
Вторник	Суп молочный с макаронными изделиями	120	200	4,38	3,8	14,36	109,16
	Чай с молоком или сливками	378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное(порциями)	14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Булочка домашняя		60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого		655	17,68	29,5	115,54	799,32
Среда	Мюсли с молоком	179	135	7,32	5,5	26,52	184,86
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное(порциями)	14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		555	16,9	23,5	105,57	643,91
Четверг	Каша жидкая молочная из манной крупы	181	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное(порциями)	14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с молоком или сливками	378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Яблоко	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		630	17,1	22,72	127,68	726,13
Пятница	Картофельное пюре	377	150	4,05	6	8,7	105
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Масло сливочное(порциями)	14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Сосиски «Особые халяль»		100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Булочка домашняя		60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого		630	25,83	43,7	97,29	828,31