

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Суп молочный с крупой (рис)	200	4.82	1.02	16.83	132.4
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>13.12</b>	<b>2.02</b>	<b>117.13</b>	<b>527.56</b>
2 день	Каша овсяная "Геркулес"	180	7.3	8.9	32	238
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	235
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>15.6</b>	<b>9.9</b>	<b>132.3</b>	<b>633.16</b>
3 день	Каша рисовая молочная жидкая	180	6.6	9.2	31.9	237
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>14.9</b>	<b>10.2</b>	<b>132.2</b>	<b>632.16</b>
4 день	Суп молочный с крупой (рис)	200	4.82	1.02	16.83	132.4
	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
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>13.12</b>	<b>10.22</b>	<b>117.23</b>	<b>602.56</b>
5 день	Каша манная молочная жидкая	180	7.3	9.2	30.5	234
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>15.6</b>	<b>10.2</b>	<b>130.8</b>	<b>629.16</b>
6 день	Суп молочный с крупой (рис)	200	4.82	1.02	16.83	132.4
	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
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>13.12</b>	<b>10.22</b>	<b>117.23</b>	<b>602.56</b>
7 день	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	4.97	5.1	16.5	131.8
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>13.27</b>	<b>6.1</b>	<b>116.8</b>	<b>526.96</b>
8 день	Каша овсяная "Геркулес"	180	7.3	8.9	32	238
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>15.6</b>	<b>9.9</b>	<b>132.3</b>	<b>633.16</b>
9 день	Каша рисовая молочная жидкая	180	6.6	9.2	31.9	237
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>14.9</b>	<b>10.2</b>	<b>132.2</b>	<b>632.16</b>
0 день	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	4.97	5.1	16.5	131.8
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	52	160.16

II	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8.2	0.1	75
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>13.27</b>	<b>14.3</b>	<b>116.9</b>	<b>601.96</b>

Утверждаю:

Директор МБОУ "СОШ с.Борзой"

Р.Р.Шабазов

"10" августа 2022г.

**Циклическое меню**

**МБОУ "СОШ с.Борзой"**

**на 2022-2023 учебный год**

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Суп молочный с крупой (рис)	200	2.97	3.57	6.14	68.57
Хлеб пшеничный	51	4.03	0.51	24.63	119.23
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.96	8.85	0	107.49
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.08	7.25	0.13	66.09
Помидоры свежие	50	0.55	0.1	1.9	6
Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.5
<b>Итого</b>	<b>541</b>	<b>18.67</b>	<b>23.82</b>	<b>50.38</b>	<b>485.88</b>
Запеканка из творога	70	10.23	7.74	19.6	188.98
Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.08	7.25	0.13	66.09
Хлеб пшеничный	51	4.03	0.51	24.63	119.23
<b>Итого</b>	<b>331</b>	<b>18.42</b>	<b>19.04</b>	<b>61.94</b>	<b>492.8</b>
Каша рисовая	210	6.09	10.88	47.99	314.24
Хлеб пшеничный	51	4.03	0.51	24.63	119.23
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.08	7.25	0.13	66.09
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.96	8.85	0	107.49
Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	61.5
<b>Итого</b>	<b>501</b>	<b>17.29</b>	<b>27.51</b>	<b>87.95</b>	<b>668.55</b>

Пюре картофельное	150	3.06	6.05	20.44	148.45
Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.5
Хлеб пшеничный	51	4.03	0.51	24.63	119.23
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.08	7.25	0.13	66.09
Сосиски отварные	55	5.55	15.55	0.25	163.15
Огурцы свежие	50	0.35	0.05	0.95	6
<b>Итого</b>	<b>516</b>	<b>17.15</b>	<b>32.95</b>	<b>63.98</b>	<b>621.42</b>
Запеканка из творога	70	10.23	7.74	19.6	118.98
Хлеб пшеничный	51	4.03	0.51	24.63	119.23
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.08	7.25	0.13	66.09
Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.5
<b>Итого</b>	<b>331</b>	<b>18.42</b>	<b>19.04</b>	<b>61.94</b>	<b>422.8</b>
Суп молочный с крупой (рис)	200	2.97	3.57	6.14	68.57
Хлеб пшеничный	51	4.03	0.51	24.63	119.23
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.96	8.85	0	107.49
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.08	7.25	0.13	66.09
Помидоры свежие	50	0.55	0.1	1.9	6
Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.5
<b>Итого</b>	<b>541</b>	<b>18.67</b>	<b>23.82</b>	<b>50.38</b>	<b>485.88</b>
Пюре картофельное	150	3.06	6.05	20.44	148.45
Хлеб пшеничный	51	4.03	0.51	24.63	119.23
Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.5
Сосиски отварные	55	5.55	15.55	0.25	163.15
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.08	7.25	0.13	66.09
Огурцы свежие	50	0.35	0.05	0.95	6
<b>Итого</b>	<b>516</b>	<b>17.15</b>	<b>32.95</b>	<b>63.98</b>	<b>621.42</b>
Запеканка из творога	70	10.23	7.74	19.6	188.98
Хлеб пшеничный	51	4.03	0.51	24.63	119.23
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.08	7.25	0.13	66.09
Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	61.5
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.96	8.85	0	107.49
<b>Итого</b>	<b>361</b>	<b>21.43</b>	<b>24.37</b>	<b>59.56</b>	<b>543.29</b>

Каша овсяная "Геркулес"	220	8.31	4.5	38.02	356.55
Хлеб пшеничный	51	4.03	0.51	24.63	119.23
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.08	7.25	0.13	66.09
Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	61.5
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.96	8.85	0	107.49
Помидоры свежие	50	0.55	0.1	1.9	
<b>Итого</b>	<b>561</b>	<b>20.06</b>	<b>21.23</b>	<b>77.98</b>	<b>710.86</b>
Суп молочный с крупой (рис)	200	2.97	3.57	6.14	68.57
Хлеб пшеничный	51	4.03	0.51	24.63	119.23
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.96	8.85	0	107.49
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.08	7.25	0.13	66.09
Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.5
Огурцы свежие	50	0.35	0.05	0.95	6
<b>Итого</b>	<b>541</b>	<b>18.47</b>	<b>23.72</b>	<b>48.48</b>	<b>479.88</b>

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Йогурт питьевой	100	2.8	2	11	88
	Булочка домашняя	72.5	4.37	7.07	36.8	228.2
	<b>Итого</b>	<b>172.5</b>	<b>7.17</b>	<b>9.07</b>	<b>47.8</b>	<b>316.2</b>
2 день	Йогурт питьевой	100	2.8	2	11	88
	Булочка домашняя	72.5	4.37	7.07	36.8	228.2
	<b>Итого</b>	<b>172.5</b>	<b>7.17</b>	<b>9.07</b>	<b>47.8</b>	<b>316.2</b>
3 день	Йогурт питьевой	100	2.8	2	11	88
	Булочка домашняя	72.5	4.37	7.07	36.8	228.2
	<b>Итого</b>	<b>172.5</b>	<b>7.17</b>	<b>9.07</b>	<b>47.8</b>	<b>316.2</b>
4 день	Йогурт питьевой	100	2.8	2	11	88
	Булочка домашняя	72.5	4.37	7.07	36.8	228.2
	<b>Итого</b>	<b>172.5</b>	<b>7.17</b>	<b>9.07</b>	<b>47.8</b>	<b>316.2</b>
5 день	Йогурт питьевой	100	2.8	2	11	88
	Булочка домашняя	72.5	4.37	7.07	36.8	228.2
	<b>Итого</b>	<b>172.5</b>	<b>7.17</b>	<b>9.07</b>	<b>47.8</b>	<b>316.2</b>
6 день	Йогурт питьевой	100	2.8	2	11	88
	Булочка домашняя	72.5	4.37	7.07	36.8	228.2
	<b>Итого</b>	<b>172.5</b>	<b>7.17</b>	<b>9.07</b>	<b>47.8</b>	<b>316.2</b>
7 день	Йогурт питьевой	100	2.8	2	11	88
	Булочка домашняя	72.5	4.37	7.07	36.8	228.2
	<b>Итого</b>	<b>172.5</b>	<b>7.17</b>	<b>9.07</b>	<b>47.8</b>	<b>316.2</b>
8 день	Йогурт питьевой	100	2.8	2	11	88
	Булочка домашняя	72.5	4.37	7.07	36.8	228.2
	<b>Итого</b>	<b>172.5</b>	<b>7.17</b>	<b>9.07</b>	<b>47.8</b>	<b>316.2</b>
9 день	Йогурт питьевой	100	2.8	2	11	88
	Булочка домашняя	72.5	4.37	7.07	36.8	228.2
	<b>Итого</b>	<b>172.5</b>	<b>7.17</b>	<b>9.07</b>	<b>47.8</b>	<b>316.2</b>
10 день	Йогурт питьевой	100	2.8	2	11	88
	Булочка домашняя	72.5	4.37	7.07	36.8	228.2
	<b>Итого</b>	<b>172.5</b>	<b>7.17</b>	<b>9.07</b>	<b>47.8</b>	<b>316.2</b>