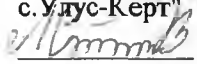


Циклическое меню  
МБОУ "СОШ  
с. Улус-Керт" на  
2022-2023 уч.год

Утверждаю:  
Директор  
МБОУ "СОШ  
с. Улус-Керт"  
  
С.З. Арсаханов

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	11,34	1134
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	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	6,3	630
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23	2300
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	<b>Итого</b>			<b>591</b>	<b>19,62</b>	<b>24,22</b>	<b>69,48</b>	<b>574,38</b>	<b>72,96</b>
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	3,25	325
	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	1,84	184
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	3477
	<b>Итого</b>			<b>486</b>	<b>22,15</b>	<b>17,32</b>	<b>81,93</b>	<b>572,2</b>	<b>85,32</b>
3 день	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24	22,1	2210
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	630
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
	<b>Итого</b>			<b>471</b>	<b>10,33</b>	<b>18,66</b>	<b>87,95</b>	<b>561,06</b>	<b>33,49</b>
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	3,25	325
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	630
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	22,47	2247
	<b>Итого</b>			<b>466</b>	<b>12,85</b>	<b>29,38</b>	<b>60,65</b>	<b>558,42</b>	<b>51,64</b>
	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806

5 день	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	<b>Итого</b>		<b>351</b>	<b>25,3</b>	<b>20,64</b>	<b>61,81</b>	<b>534,2</b>	<b>60,38</b>	<b>6038</b>
6 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,34	1134
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	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	6,3	630
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23	2300
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	<b>Итого</b>		<b>591</b>	<b>19,62</b>	<b>24,22</b>	<b>69,48</b>	<b>574,38</b>	<b>72,96</b>	<b>7296</b>
7 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	3477
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	22,47	2247
	<b>Итого</b>		<b>591</b>	<b>13,57</b>	<b>22,33</b>	<b>83,02</b>	<b>587,33</b>	<b>80,11</b>	<b>8011</b>
8 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	1,84	184
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12	1200
	<b>Итого</b>		<b>451</b>	<b>25,7</b>	<b>21,04</b>	<b>71,61</b>	<b>578,6</b>	<b>72,38</b>	<b>7238</b>
9 день	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76	20,84	2084
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	630
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
	<b>Итого</b>		<b>481</b>	<b>12,55</b>	<b>20,9</b>	<b>87,57</b>	<b>588,58</b>	<b>32,23</b>	<b>3223</b>
10 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,34	1134
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	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	6,3	
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308

	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	3477
	<b>Итого</b>		<b>626</b>	<b>18,92</b>	<b>23,92</b>	<b>70,98</b>	<b>574,88</b>	<b>84,73</b>	<b>7843</b>
<b>11 день</b>	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	630
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	164	22,47	2247
	<b>Итого</b>		<b>466</b>	<b>12,85</b>	<b>29,38</b>	<b>60,65</b>	<b>559,27</b>	<b>51,64</b>	<b>5164</b>
<b>12 день</b>	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	3477
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	22,47	2247
	<b>Итого</b>		<b>591</b>	<b>13,57</b>	<b>22,33</b>	<b>83,02</b>	<b>587,33</b>	<b>80,11</b>	<b>8011</b>