



**Циклическое меню  
МБОУ "СОШ с.Шатой"  
на 2021-2022 учебный год**

День	Наименование	Выход	Белок	Жир	Углевод	Эквал
1 день	Суп гороховый с картофелем	150	2,9	2,42	3,7	48,32
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Голубцы лепные	75	6,56	6,69	4,93	106,21
	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>685</b>	<b>22,06</b>	<b>24,36</b>	<b>151,33</b>	<b>788,89</b>
2 день	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	Плов с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>27,32</b>	<b>21,79</b>	<b>134,11</b>	<b>794,99</b>
3 день	Макаронные запеченные с сыром	205	8,09	8,58	39,24	272
	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>17,19</b>	<b>18,68</b>	<b>142,14</b>	<b>762,56</b>
4 день	Суп гороховый с картофелем	150	2,9	2,42	3,7	48,32
	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	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>700</b>	<b>16,3</b>	<b>26,77</b>	<b>149</b>	<b>778,08</b>
5 день	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	146,8
	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>17,99</b>	<b>27,81</b>	<b>125,67</b>	<b>782,59</b>
6 день	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0	16,4	0,2	150
		<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>13,92</b>	<b>27,52</b>	<b>119,93</b>
7 день	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6
	Голубцы лепные	75	6,56	6,69	4,93	106,21
	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Хлеб пшеничный	200	0,4	0	52	160,16
	Компот из смеси сухофруктов	10	0	8,2	0,1	75
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)					
		<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>20,74</b>	<b>24,13</b>	<b>159,29</b>
8 день	Суп гороховый с картофелем	150	2,9	2,42	3,7	48,32
	Суп гороховый с картофелем	100	1,57	10,18	6,7	129,23
	Винегрет овощной	200	15,8	2	96,6	470
	Хлеб пшеничный	200	0,4	0	52	160,16
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>20,67</b>	<b>14,6</b>	<b>159</b>	<b>807,71</b>
9 день	Макаронные запеченные с сыром	205	8,09	8,58	39,24	272
	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	7,9	1	48,3	235
	Хлеб пшеничный	200	0,4	0	52	160,16
	Компот из смеси сухофруктов	20	4,64	5,9	0	72,8
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	615	21,83	24,58	142,14	835,36
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>2,42</b>	<b>3,7</b>	<b>48,32</b>
10 день	Суп гороховый с картофелем	150	2,9	2,42	3,7	48,32
	Суп гороховый с картофелем	150	17,8	13,7	27,32	304
	Плов с курицей	100	7,9	1	48,3	235
	Хлеб пшеничный	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	Салат из моркови с растительным маслом	200	0,4	0	52	160,16
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>30,22</b>	<b>24,21</b>	<b>137,81</b>	<b>843,31</b>