## Цикличное меню МБОУ "СОШ №6 с. Гойты" для учащихся от 7 до 11 лет и старше на 2021 — 2022 учебный год. Завтраки:

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
H.	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
PHI	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
(e.I.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
онедельник	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31	52,73
Поп	Итого	410	14,56	11,96	72,54	495,13
	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,3	8,9	32	238
Вторник	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
Hd(	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
Втс	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Итого	465	13,26	17,85	78,44	530,51
	Каша рисовая молочная жидкая	180	6,6	9,2	31,9	237
<u> </u>	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
реда	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
Ü	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31	52,73
	Итого	365	14,36	19,89	75,53	540,98
də	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
Четвер	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
Ъ	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25

	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
1	Итого	485	15,01	21,75	88,74	537,21
	Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14	255,22
III I	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
E	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
Пятница	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31	52,73
	Итого	285	25,72	22,12	63,77	559,2
	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
Суббота	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
999	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
Š	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31	52,73
	Итого	410	14,56	11,96	72,54	495,13
¥	Рис отварной	200	5,74	1,46	56,44	251,14
НИ	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
7116	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
еде	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
Понедельник	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	535	16,45	17,16	102,88	624,15
	Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14	255,22
INK	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
Вторник	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
Вт	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31	52,73
	Итого	285	25,72	22,12	63,77	559,2
	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,3	8,9	32	238
<u>a</u>	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
среда	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
్రా	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Итого	465	13,26	17,85	78,44	530,51
четв ерг	Каша рисовая молочная жидкая	180	6,6	9,2	31,9	237
Не	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25

	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31	52,73
	Итого	365	14,36	19,89	75,53	540,98
	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
æ	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
2	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	485	15,01	21,75	88,74	537,21
	Рис отварной	200	5,74	1,46	56,44	251,14
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
0.T	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
суббот	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
5.	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	535	16,45	17,16	102,88	624,15

Обед:

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
	Щи Мясные	200	10	11	18	150
Понедельник	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23
ЛЬ	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
еде	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
Тон	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
I	Итого	585	17,89	30,13	113,02	690,64
	Рассольник с зеленью	200	7	10	38	280
¥	Макароны запеченые с сыром	102,5				136
НИ	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
Вторник	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
m	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Итого	587,5	12,96	18,95	84,44	708,51
	Борщ Мясной	200	10	11	18	150
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83
Среда	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
Cp	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	605	20,11	31,99	113,15	714,04
	Щи из свежей капусты с зеленью	200	5	11	18	190
pr	Макароны запеченые с сыром	102,5				136
Четверг	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
Чe	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16

	Итого	587,5	11,32	19,95	106,32	737,41
	Щи из свежей капусты с зеленью	200	5.	11	18	190
<u> </u>	Плов с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304
ПИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Пятница	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Итого	610	26,79	33,4	79,69	727,76
	Щи Мясные	200	10	11	18	150
l a	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23
Суббота	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
3,00	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	585	17,89	30,13	113,02	690,64
	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
Понедельник	Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83
als.	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
Гед	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
Пон	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
-	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	605	15,11	30,99	115,15	754,04
	Рассольник с зеленью	200	7	10	38	280
INK	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
Вторник	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
BT	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	485	13,32	18,95	126,32	691,41
среда	Щи из свежей капусты с зеленью	200	5	11	18	190
cb	Плов с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304

j-

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0 =	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Итого	610	26,79	33,4	79,69	727,76
	Рагу овощное	200	2,2	16	13,4	202
	Макароны запеченые с сыром	102,5				136
3ep	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
Четверг	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	587,5	8,52	24,95	101,72	749,41
	Борщ Мясной	200	10	11	18	150
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	0,8	9,1	2,6	95,4
Пятница	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
ПВ	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	595	19,69	34	109,26	713,61
	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83
Суббота	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
3,000	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	605	15,11	30,99	115,15	754,04

14.