|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПО МБОУ "МАТЮШИНСКАЯ СОШ"** | | | | | | |
| Наименование | Выход | К Кал | Белки | Жиры | Углеводы | Цена |
| Первый день Обед |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты | 250 | 91 | 2,51 | 4,56 | 3,18 |  |
| Рожки отварной | 100 | 157 | 3,9 | 4,1 | 20,84 |  |
| с гуляшом | 50 | 99 | 9 | 26 | 2 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 55 | 0 | 0 | 15,28 |  |
| Хлеб | 100 | 230 | 6,7 | 0,7 | 50,3 |  |
| Итого |  | 632 | 22,11 | 35,36 | 91,6 | 8,34 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Второй день Обед |  |  |  |  |  |  |
| Суп рисовый | 250 | 179 | 0,9 | 1,1 | 6,2 |  |
| Картофельное пюре | 150 | 178 | 1,93 | 2,82 | 10,87 |  |
| С сосисками | 60 | 166 | 9 | 26 | 2 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 55 | 0 | 0 | 15,28 |  |
| Хлеб | 100 | 230 | 6,7 | 0,7 | 50,3 |  |
| итого |  | 808 | 18,53 | 30,62 | 84,65 | 11,58 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Третий день Обед |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с | 250 | 119 | 1,93 | 2,82 | 10,87 |  |
| Макаронными изделиями | 100 | 157 | 3,9 | 4,1 | 20,84 |  |
| Плов | 150 | 316 | 13,6 | 5,09 | 13,17 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 150 | 0,52 | 0 | 13,48 |  |
| Хлеб | 100 | 230 | 6,7 | 0,7 | 50,3 |  |
| Итого |  | 815 | 26,65 | 12,71 | 108,66 | 13,04 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Четвертый день Обед |  |  |  |  |  |  |
| Борщ | 250 | 115 | 2,51 | 4,56 | 3,18 |  |
| Гречневая каша с маслом | 150 | 266 | 5,7 | 4,82 | 27,45 |  |
| Кисель | 200 | 150 | 4,1 | 0 | 15,28 |  |
| Хлеб | 100 | 230 | 6,7 | 0,7 | 50,3 |  |
| итого |  | 761 | 19,01 | 10,08 | 96,21 | 7,46 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Пятый день Обед |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый | 250 | 119 | 4,4 | 2,4 | 8,9 |  |
| Винегрет | 100 | 60 | 1,61 | 5,19 | 8,4 |  |
| Какао | 200 | 208 | 3,1 | 3,2 | 11,18 |  |
| Хлеб | 100 | 230 | 6,7 | 0,7 | 50,3 |  |
| Итого |  | 617 | 15,81 | 11,49 | 78,78 |  |
|  |  |  |  |  |  | 7,4 |
| Шестой день Обед |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник | 250 | 131 | 1 | 1 | 5,8 |  |
| Рожки отварные | 100 | 157 | 3,9 | 4,1 | 20,84 |  |
| Котлеты | 50 | 110 | 11,44 | 12,42 | 8,11 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 150 | 0,52 | 0 | 13,48 |  |
| Хлеб | 100 | 230 | 6,7 | 0,7 | 50,3 |  |
| Итого |  | 778 | 23,56 | 18,22 | 98,53 | 8,56 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Седьмой день Обед |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный рисовый | 250 | 199 | 12,1 | 4,3 | 74,4 |  |
| Капуста тушеная | 150 | 200 | 2,12 | 4,48 | 4,65 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 55 | 0 | 0 | 15,28 |  |
| Хлеб | 100 | 230 | 6,7 | 0,7 | 50,3 |  |
| Итого |  | 684 | 20,92 | 9,48 | 144,63 | 8,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Восьмой день Обед |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с гречкой | 250 | 179 | 1,93 | 2,82 | 10,87 |  |
| Картофельное пюре | 150 | 178 | 1,93 | 2,82 | 10,87 |  |
| Гуляш | 50 | 99 | 13,16 | 9,42 | 2,71 |  |
| Какао | 200 | 208 | 3,1 | 3,2 | 11,18 |  |
| Хлеб | 100 | 230 | 6,7 | 0,7 | 50,3 |  |
| Итого |  | 894 | 26,82 | 18,96 | 85,93 | 9,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Девятый день Обед |  |  |  |  |  |  |
| Суп рыбный «Лосось» | 250 | 131 | 4,07 | 1,04 | 6,66 |  |
| Макароны отварные с голландским сыром | 200/30 | 402 | 3,9 | 4,1 | 20,84 |  |
| Кисель | 200 | 150 | 4,1 | 0 | 15,28 |  |
| Хлеб | 100 | 230 | 6,7 | 0,7 | 50,3 |  |
| Итого |  | 913 | 18,77 | 5,84 | 93,08 | 11,77 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Десятый день Обед |  |  |  |  |  |  |
| Суп с домашней лапшой | 250 | 119 | 3,8 | 1 | 2,1 |  |
| Голубцы ленивые | 150/50 | 241 | 7,31 | 7,32 | 9,34 |  |
| Компот из свежемороженных ягод | 200 | 150 | 0,52 | 0 | 13,48 |  |
| Хлеб | 100 | 230 | 6,7 | 0,7 | 50,3 |  |
| Итого |  | 740 | 18,33 | 9,02 | 75,22 | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Одинадцатый день Обед |  |  |  |  |  |  |
| Суп рисовый | 250 | 179 | 0,9 | 1,1 | 6,2 |  |
| Картофельное пюре | 150 | 178 | 1,93 | 2,82 | 10,87 |  |
| С сосисками | 60 | 166 | 9 | 26 | 2 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 55 | 0 | 0 | 15,28 |  |
| Хлеб | 100 | 230 | 6,7 | 0,7 | 50,3 |  |
| итого |  | 808 | 18,53 | 30,62 | 84,65 | 11,58 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Двенадцатый день Обед |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный рисовый | 250 | 199 | 12,1 | 4,3 | 74,4 |  |
| Капуста тушеная | 150 | 200 | 2,12 | 4,48 | 4,65 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 55 | 0 | 0 | 15,28 |  |
| Хлеб | 100 | 230 | 6,7 | 0,7 | 50,3 |  |
| Итого |  | 684 | 20,92 | 9,48 | 144,63 | 8,6 |