

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Кудук-Чиликская ООШ»
 Г.С. Айчанова



**Цикличное 10-дневное меню
 на учебный период МБОУ «Кудук-Чиликская ООШ»**

1-4 класс

№ рецептуры		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	1-й день					
54-28м-2020	Жаркое	200	24,8	6,2	17,6	225,7
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	12,84	49,18
Пром	Хлеб	50	7,7	2,4	53,4	254
Пром	Кондитерское изделия	37	4,0	6,0	77,0	350
Пром	Апельсин	234	0,9	0	8,0	38,0
	2-й день					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,99	5,04	22,04	151,16
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	12,84	49,18
54-25м-2020	Окорочка	165	20,8	8,8	0,6	165,0
Пром	Хлеб	50	3,80	0,45	24,85	121,65
Пром	Яблоко	135	1,0	0,0	8,0	46,0
Пром	Йогурт	95	2,3	5,0	15,3	120
	3-й день					
54-1г-2020	Макароны	150	5,36	4,26	38,34	218,86
54-25м-2020	Грудка тушеная (мясо птицы)	100	14,8	20,77	3,34	259,4
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	12,84	49,18
Пром	Хлеб	50	3,80	0,45	24,85	121,65
Пром	Апельсин	234	0,9	0	8,0	38,0
Пром	Йогурт	95	2,3	5,0	15,3	120
	4-й день					
Пром	Шницель	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-22г-2020	Рис отварной	150	7,0	0,6	73,7	323,0
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	12,84	49,18
Пром	Хлеб	50	3,80	0,45	24,85	121,65
Пром	Яблоко	135	1,0	0,0	8,0	46,0
Пром	Кондитерское изделие	37	4,0	6,0	77,0	350
	5-й день					
54-5г-2020	Перловка отварная	120	9,3	1,1	73,7	324
54-25м-2020	Окорочка	165	20,08	8,8	0,6	165,0
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	12,84	49,18

Пром	Хлеб	50	3,80	0,45	24,85	121,65
Пром	Апельсин	234	0,9	0	8,0	38,0
Пром	Кондитерское изделие	37	4,0	6,0	77,0	350
	6-й день					
54-6к-2020	Каша пшеничная на цельном молоке	150	8,3	8,9	46,3	260,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	3,15	4,0	20,79	100,71
54-1з-2020	Бутерброд с сыром	50	7,25	6,76	53	267
Пром	Кондитерское изделие	37	4,0	6,0	77,0	350
Пром	Яблоко	135	1,0	0,0	8,0	46,0
	7-й день					
54-24г-2020	Гречка отварная	150	5,86	3,74	31,43	187,65
54-25м-2020	Грудка тушеная	100	14,1	5,7	4,4	126,4
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	12,84	49,18
Пром	Хлеб	50	3,80	0,45	24,85	121,65
Пром	Йогурт	290	3	2,5	16,0	100
	8-й день					
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-3соус-2020	Соус красный	50	3,3	2,4	8,9	70,8
54-21м-2020	Кур.мясо отварное	90	19,3	1,4	0,7	92,9
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	12,84	49,18
Пром	Хлеб	50	3,80	0,45	24,85	121,65
Пром	Яблоко	135	1,0	0,0	8,0	46,0
Пром	Йогурт	95	2,3	5,0	15,3	120
	9-й день					
54-21-2020	Гороховое пюре	150	16,2	0,8	36,4	217,5
54-21м-2020	Окорочка	165	20,8	8,8	0,6	165,0
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	12,84	49,18
Пром	Хлеб	50	3,80	0,45	24,85	97,32
Пром	Йогурт	290	3,0	2,5	16,0	100
	10-й день					
54-12-2020	Плов с окорочком	150	17,8	13,7	27,32	456
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	12,84	49,18
	Хлеб	50	3,80	0,45	24,85	97,32
Пром	Яблоко	135	1,0	0,0	8,0	46,0
Пром	Кондитерское изделие	37	4,0	6,0	77,0	350