



«Утверждаю»
Директор МБОУ «Верхне-Ичетуйская СОШ»

Доржиева С.С.

от « 1 » 09 / 2022г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ МБОУ «ВЕРХНЕ-ИЧЕТУЙСКАЯ СОШ»
на 2022-2023 ГОД.**

№ реп	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Калл
			Б	Ж	У	
Первый день						
311	Каша рисовая	180	1,5	0,1	17,4	78
945	Чай с сахаром	200	2,94	2,5	19,85	1,3
	Яйцо варенное	40	12,9	11,6	0,8	160
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0	48,8	83
	Конфеты весовые	50	3,2	30,33	62,33	530
Второй день						
390	Пюре картофельное	180	3,83	4,42	28,36	185,79
639	Котлета мясная	100	20,8	22,7	7,02	50,52
226	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0	48,8	78
Третий день						
175	Суп борщ	250	5,78	3,86	11,42	1106,05
945	Огурцы и помидоры свежие порциями	100	1,508	1,020	8,067	5,5
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0	48,8	83
	Чай с сахаром	200	2,94	2,5	19,85	1,3
	Печенье весовое	100	7,5	9,8	74,4	417
Четвертый день						
378	Каша пшеничная	180	8,13	4,26	28,66	230,82
639	Сыр	15	54,6	3,48	4,4	0
	Хлеб пшеничный	200	0	0	13,62	50,49
	Батончик	1	5	29	51	500
Пятый день						
943	Рис отварной	180	4,39	4,77	50,16	262,85
133	Рыбные котлеты	80	9,19	10,79	10,72	176,82
620	Чай с сахаром	200	2,94	2,5	19,85	1,3
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0	48,8	83
	Чоко пай	1				
Шестой день						
945	Суп гороховый	250	6,2	3,94	12,1	112,04
133	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104
694	Хлеб пшеничный	35	2,3	0	48,8	83
	Конфеты весовые	50	3,2	30,32	62,33	530
Седьмой день						
311	Каша манная	180	2,5	0,2	16,8	80
943	Чай с сахаром	200	2,94	2,5	19,85	1,3
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0	48,8	83
	Яблоки	170	0,17	0,26	13,81	52

Восьмой день						
175	Гречка отварная	180	8,21	5,35	35,91	224,69
943	Фрикадельки	80	7,44	16,01	1,07	178,5
536	Чай с молоком	200	2,94	2,5	19,85	1,3
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0	48,8	83
Девятый день						
378	Суп с лапшой	250	6,2	3,94	18,23	112,04
945	Компот из сухофруктов	200	0	0	13,62	50,49
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0	48,8	83
	Огурцы нарезка	60	1,508	1,020	8,067	5,5
	Вафли	100	5,43	43,28	43,32	530
Десятый день						
334	Каша рисовая	180	1,5	0,1	17,4	78
	Сыр	15	54,6	3,48	4,4	0
639	Чай с сахаром	200	2,94	2,5	19,85	1,3
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0	48,8	83
	Батончики	35	5	29	51	500
175	Гречка отварная	180	8,21	5,35	35,91	224,69
943	Фрикадельки	80	7,44	16,01	1,07	178,5
536	Чай с молоком	200	2,94	2,5	19,85	1,3
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0	48,8	83
Одиннадцатый день						
378	Суп с лапшой	250	6,2	3,94	18,23	112,04
945	Компот из сухофруктов	200	0	0	13,62	50,49
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0	48,8	83
	Чай с сахаром	200	2,94	2,5	19,85	1,3
	Вафли	100	5,43	43,28	43,32	530
Двенадцатый день						
334	Каша рисовая	180	1,5	0,1	17,4	78
	Сыр	15	54,6	3,48	4,4	0
639	Чай с сахаром	200	2,94	2,5	19,85	1,3
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0	48,8	83
	Батончики	35	5	29	51	500
175	Гречка отварная	180	8,21	5,35	35,91	224,69
943	Фрикадельки	80	7,44	16,01	1,07	178,5
536	Чай с молоком	200	2,94	2,5	19,85	1,3
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0	48,8	83
Тринадцатый день						
378	Суп с лапшой	250	6,2	3,94	18,23	112,04
945	Компот из сухофруктов	200	0	0	13,62	50,49
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0	48,8	83
	Чай с сахаром	200	2,94	2,5	19,85	1,3
	Вафли	100	5,43	43,28	43,32	530
Четырнадцатый день						
334	Каша рисовая	180	1,5	0,1	17,4	78
	Сыр	15	54,6	3,48	4,4	0
639	Чай с сахаром	200	2,94	2,5	19,85	1,3
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0	48,8	83
	Батончики	35	5	29	51	500
175	Гречка отварная	180	8,21	5,35	35,91	224,69
943	Фрикадельки	80	7,44	16,01	1,07	178,5
536	Чай с молоком	200	2,94	2,5	19,85	1,3
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0	48,8	83
Пятнадцатый день						
378	Суп с лапшой	250	6,2	3,94	18,23	112,04
945	Компот из сухофруктов	200	0	0	13,62	50,49
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0	48,8	83
	Чай с сахаром	200	2,94	2,5	19,85	1,3
	Вафли	100	5,43	43,28	43,32	530
Шестнадцатый день						
334	Каша рисовая	180	1,5	0,1	17,4	78
	Сыр	15	54,6	3,48	4,4	0
639	Чай с сахаром	200	2,94	2,5	19,85	1,3
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0	48,8	83
	Батончики	35	5	29	51	500
175	Гречка отварная	180	8,21	5,35	35,91	224,69
943	Фрикадельки	80	7,44	16,01	1,07	178,5
536	Чай с молоком	200	2,94	2,5	19,85	1,3
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0	48,8	83
Семнадцатый день						
378	Суп с лапшой	250	6,2	3,94	18,23	112,04
945	Компот из сухофруктов	200	0	0	13,62	50,49
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0	48,8	83
	Конфеты весовые	80	3,2	30,37	67,33	530
311	Каша манная	180	2,5	0,2	16,8	80
943	Чай с сахаром	200	2,94	2,5	19,85	1,3
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0	48,8	83
	Хлебцы	170	0,17	0,26	13,81	57