

Утверждаю
 Директор МБОУ "СОШ №36"
 Любомирская О.В.

ФОРМА ЦИКЛИЧНОГО МЕНЮ.

День -1 период осенне-зимний

Возрастная категория			12 и старше				
№	Наименование блюда		выход	пищевая ценность			энергетич.ценность
				Б	Ж	У	
174	Каша рисовая		200	6	10,85	42,95	294
428	Булочка школьная		60	5,01	1,92	26,91	145
382	Какао		200	3,78	0,67	26	125,11
пром	Хлеб		35	2,8	0,28	17	104,6
Всего				17,59	13,72	112,86	668,71

День-2 период осенне-зимний

Возрастная категория			12 и старше				
№	Наименование блюда		выход	пищевая ценность			энергетич.ценность
				Б	Ж	У	
688	Макарон.изделия отварные		180	6,12	5,42	31,73	202,14
185	Колбасные изделия		70	6,62	16,04	1,57	179,72
951	Кофейный напиток		200	1,4	2	22,4	116
пром	Хлеб		35	2,8	0,28	17	104,6
Всего				16,94	23,74	72,7	602,46

День-3 период осенне-зимний период

Возрастная категория 12 и старше							
№	Наименование блюда		выход	пищевая ценность			энергетич.ценность
				Б	Ж	У	
679	Каша гречневая		180	8,95	6,73	43	276,53
260	Гуляш мясной		100	10,64	28,19	2,89	309
пром	Сок		200	1	0,2	20,2	92
пром	Хлеб		35	2,8	0,28	17	104,6
Всего				23,39	35,4	83,09	782,13

День-4 период осенне-зимний

Возрастная категория		12 и старше					
№	Наименование блюда		выход	пищевая ценность			энергетич.ценность
				Б	Ж	У	
694	Картофельное пюре		180	3,68	5,76	24,53	164,7
244	Рыба тушеная с овощами		100	7,65	1,01	3,18	52,5
868	Компот из сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2
пром	Хлеб		35	2,8	0,28	17	104,6
пром	Печенье		35	1	5	19	129
Всего				15,17	12,05	88,47	545

День -5 период осенне-зимний

Возрастная категория 12 и старше

№	Наименование блюда		выход	пищевая ценность			энергетич.ценность
				Б	Ж	У	
265	Плов		200	16,83	37,56	34,52	544
24	Салат с огурцом помидором		100	0,96	6,076	3,65	70,7
377	Чай с сахаром лимоном		200	0,13	0,02	15,2	62
пром	Хлеб		35	2,8	0,28	17	104,6
Всего				20,72	43,936	70,37	781,3

День-6 период осенне-зимний

Возрастная категория 12 и старше

№	Наименование блюда		выход	пищевая ценность			энергетич.ценность
				Б	Ж	У	
174	Каша кукурузная		200	7,63	11,1	50,78	334
2	Хлеб с повидлом		55	2,8	0,28	30,6	159
382	Какао		200	3,78	0,67	26	125,11
338	Яблоко		150	0,6	0,6	14,7	66,6
Всего				14,81	12,65	122,08	684,71

День-7 период осенне-зимний

Возрастная категория 12 и старше

№	Наименование блюда		выход	пищевая ценность			энергетич.ценность
				Б	Ж	У	
694	Картофельное пюре		180	3,68	5,76	24,53	164,7
255	Печень по строгановски		100	13,26	11,23	3,52	185
868	Компот из сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2
пром	Хлеб		35	2,8	0,28	17	104,6
Всего				19,78	17,27	69,81	548,5

День-8 период осенне-зимний

Возрастная категория 12 и старше

№	Наименование блюда		выход	пищевая ценность			энергетич.ценность
				Б	Ж	У	
54-10м	Капуста тушеная с мясом		200	22,3	19,4	14,4	321
пром	Сок		200	1	0,2	20,2	90
пром	Печенье		30	1	5	19	129
пром	Хлеб		35	2,8	0,28	17	104,6
Всего				27,1	24,88	70,6	644,6

День -9 период осенне-зимний

Возрастная категория 12 и старше

№	Наименование блюда		выход	пищевая ценность			энергетич.ценность
				Б	Ж	У	
304	Рис отварной		180	4,381	6,45	44	251,64
279	Тефтеля мясная		100	13	19,13	12,13	261,5
45	Салат из капусты с морковью		100	1,31	3,25	6,47	60,4
пром	Хлеб		35	5,32	0,62	32,5	149,52
378	Чай с молоком сахаром		200	1,52	1,35	15,9	81
Всего				25,531	30,8	111	804,06

День-10 период осенне-зимний

Возрастная категория 12 и старше

№	Наименование блюда		выход	пищевая ценность			энергетич.ценность
				Б	Ж	У	
259	Жаркое по домашнему		200	12,3	29,5	9,58	383
67	Винегрет		100	1,403	10,04	7,29	125,1
пром	Хлеб		35	5,32	0,62	32,5	149,52
376	Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15,2	60
Всего				19,093	40,18	64,57	717,62

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 506007919238457772130328223527430359021468957948

Владелец Любомирская Ольга Викторовна

Действителен с 05.11.2022 по 05.11.2023