

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

# ФОРМА ЦИКЛИЧНОГО МЕНЮ.

## День -1 период осенне-зимний

Возрастная категория		7-11 лет				
№	Наименование блюда	выход	пищевая ценность			энергетич.ценность
			Б	Ж	У	
174	Каша рисовая	200	6	10,85	42,95	294
345	Хлеб с маслом	35/10	2,9	8,58	17,1	179,5
пром	Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66
378	Чай молоком сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81
Всего			15,06	26,68	75,95	626,16

## День-2 период осенне-зимний

Возрастная категория		7-11 лет				
№	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		7-11 лет				
№	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		7-11 лет				
№	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
Всего			14,17	7,05	69,47	416

**День -5 период осенне-зимний**

Возрастная категория		7-11 лет					
№	Наименование блюда		выход	пищевая ценность			энергетич.ценность
				Б	Ж	У	
265	Плов		200	16,83	37,56	34,52	544
71	Помидор свежий		50	0,55	0,1	0	11
377	Чай с сахаром лимоном		200	0,13	0,02	15,2	62
пром	Хлеб		35	2,8	0,28	17	104,6
Всего				20,31	37,96	66,72	721,6

**День-6 период осенне-зимний**

Возрастная категория		7-11 лет					
№	Наименование блюда		выход	пищевая ценность			энергетич.ценность
				Б	Ж	У	
173	Каша пшенная		200	8,64	11,06	44,32	312
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				15,82	12,61	115,62	662,71

**День-7 период осенне-зимний**

Возрастная категория		7-11 лет					
№	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		7-11 лет					
№	Наименование блюда		выход	пищевая ценность			энергетич.ценность
				Б	Ж	У	
321	Капуста тушеная		200	5,8	16	44,28	344,32
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				10,6	21,48	100,48	667,92

**День -9 период осенне-зимний**

Возрастная категория		7-11 лет					
№	Наименование блюда		выход	пищевая ценность			энергетич.ценность
				Б	Ж	У	
688	Макарон.изделия отварные		180	6,12	5,42	31,73	202,14
171	Котлета мясная		100	15,55	11,55	15,7	228,75
67	Винегрет		100	1,403	10,04	7,29	125,1
пром	Хлеб		35	3	0,62	17	105
382	Какао		200	3,78	0,67	26	125,11
Всего				29,853	28,3	97,72	786,1

**День-10 период осенне-зимний**

Возрастная категория		7-11 лет					
№	Наименование блюда		выход	пищевая ценность			энергетич.ценность
				Б	Ж	У	
259	Жаркое по домашнему		200	12,3	29,5	9,58	383
12	Кукуруза консервированная		100	2,88	6,18	8,04	99,3
пром	Хлеб		35	2,8	0,28	17	104,6
378	Чай с молоком сахаром		200	1,52	1,35	15,9	81
Всего				19,5	37,31	50,52	667,9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 506007919238457772130328223527430359021468957948

Владелец Любомирская Ольга Викторовна

Действителен с 05.11.2022 по 05.11.2023