Утверждаю

Директор ГБОУ «СОШ №3 г. Малгобек» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Албакова

01.09.2022г.

**Десятидневное цикличное меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.  ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| Б | Ж | У | ккал | В1 | А | Е | С | Са | Р | Fe |
| 1 | **ЗАВТРАК Понедельник** | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| №304 | **КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И С САХАРОМ** | 200/5/5 | 5,61 | 11.69 | 34.92 | 267,28 | 0,06 | 0,07 | 0,56 | 0,52 | 139,76 | 31,97 | 0,66 |
| №3 | **БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И С СЫРОМ** | 50/20/10 | 13,64 | 13,78 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,15 | 5,45 | 0,03 | 215,99 | 217 | 1,74 |
| №382 | **КАКАО С МОЛОКОМ** | 200 | 2,9 | 2,9 | 17,2 | 102,8 | 0,7 | 0,01 | 0,15 | 0,96 | 3,5 | 89,51 | 0,46 |
| №590 | ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 5,4 | 11,8 | 67 | 396 | 0,21 | 12,0 | 1,0 |  | 190 | 21,3 | 2,93 |
|  | **ЗАВТРАК Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №183 | КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ | 200/5/5 | 3,6 | 2,2 | 17,1 | 98,7 | 0,4 |  |  | 0,9 | 380 |  | 6,7 |
| №300 | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 40 | 4,6 | 5,1 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,1 | 0,6 |  | 22 | 76,8 | 1,0 |
| №379 | ХЛЕБ С МАСЛОМ | 50/15 | 2,28 | 4,99 | 15,46 | 116 | 0,04 |  | 2,6 |  | 6,8 |  | 0,46 |
| №382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,9 | 17,2 | 102,8 | 0,7 | 0,01 | 0,15 | 0,96 | 3,5 | 89,51 | 0,46 |
|  | **ЗАВТРАК Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №266 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И С САХАРОМ | 200/5/5 | 6,11 | 7,69 | 24,24 | 190,98 | 0,1 |  |  | 0,9 | 189,5 | 32,8 | 2,4 |
| №3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И С СЫРОМ | 50/20/10 | 13,64 | 13,78 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,15 | 5,45 | 0,03 | 215,99 | 217 | 1,74 |
| №590 | ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 5,4 | 11,8 | 67 | 396 | 0,21 | 12,0 | 1,0 |  | 190 | 21,3 | 2,93 |
| №620 | СОК | 180 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 |  | 0,1 | 2,0 | 7 | 7 | 1,4 |
|  | **ЗАВТРАК Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №183 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 200/5/5 | 3,6 | 2,2 | 17,1 | 98,7 | 0,4 |  |  | 0,9 | 380 |  | 6,7 |
| №300 | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 40 | 4,6 | 5,1 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,1 | 0,6 |  | 22 | 76,8 | 1,0 |
| №379 | ХЛЕБ С МАСЛОМ | 50/15 | 2,28 | 4,99 | 15,46 | 116 | 0,04 |  | 2,6 |  | 6,8 |  | 0,46 |
| №382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,9 | 17,2 | 102,8 | 0,7 | 0,01 | 0,15 | 0,96 | 3,5 | 89,51 | 0,46 |
|  | **ЗАВТРАК Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №304 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И С САХАРОМ | 200/5/5 | 5,61 | 11.69 | 34.92 | 267,28 | 0,06 | 0,07 | 0,56 | 0,52 | 139,76 | 31,97 | 0,66 |
| №3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 50/20/10 | 13,64 | 13,78 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,15 | 5,45 | 0,03 | 215,99 | 217 | 1,74 |
| №382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,9 | 17,2 | 102,8 | 0,7 | 0,01 | 0,15 | 0,96 | 3,5 | 89,51 | 0,46 |
| №590 | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 5,5 | 12,6 | 69 | 401 | 0,21 | 12,0 | 1,0 |  | 190 | 21,3 | 2,93 |
|  | **ЗАВТРАК Суббота** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №390 | КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 220/5/5 | 2,38 | 0,19 | 17,53 | 69,9 | 0,25 | 36,72 |  | 1,09 | 10,25 | 156,05 | 0,4 |
| №300 | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 40 | 4,6 | 5,1 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,1 | 0,6 |  | 22 | 76,8 | 1,0 |
| №379 | ХЛЕБ С МАСЛОМ | 50/15 | 2,28 | 4,99 | 15,46 | 116 | 0,04 |  | 2,6 |  | 6,8 |  | 0,46 |
| №382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,9 | 17,2 | 102,8 | 0,7 | 0,01 | 0,15 | 0,96 | 3,5 | 89,51 | 0,46 |
|  | **ЗАВТРАК Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №304 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И С САХАРОМ | 200/5/5 | 5,61 | 11.69 | 34.92 | 267,28 | 0,06 | 0,07 | 0,56 | 0,52 | 139,76 | 31,97 | 0,66 |
| №3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И С СЫРОМ | 50/20/10 | 13,64 | 13,78 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,15 | 5,45 | 0,03 | 215,99 | 217 | 1,74 |
| №382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,9 | 17,2 | 102,8 | 0,7 | 0,01 | 0,15 | 0,96 | 3,5 | 89,51 | 0,46 |
| №590 | ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 5,4 | 11,8 | 67 | 396 | 0,21 | 12,0 | 1,0 |  | 190 | 21,3 | 2,93 |
|  | **ЗАВТРАК Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №183 | КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ | 200/5/5 | 3,6 | 2,2 | 17,1 | 98,7 | 0,4 |  |  | 0,9 | 380 |  | 6,7 |
| №300 | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 40 | 4,6 | 5,1 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,1 | 0,6 |  | 22 | 76,8 | 1,0 |
| №379 | ХЛЕБ С МАСЛОМ | 50/15 | 2,28 | 4,99 | 15,46 | 116 | 0,04 |  | 2,6 |  | 6,8 |  | 0,46 |
| №382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,9 | 17,2 | 102,8 | 0,7 | 0,01 | 0,15 | 0,96 | 3,5 | 89,51 | 0,46 |
|  | **ЗАВТРАК Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №266 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И С САХАРОМ | 200/5/5 | 6,11 | 7,69 | 24,24 | 190,98 | 0,1 |  |  | 0,9 | 189,5 | 32,8 | 2,4 |
| №3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И С СЫРОМ | 50/20/10 | 13,64 | 13,78 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,15 | 5,45 | 0,03 | 215,99 | 217 | 1,74 |
| №590 | ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 5,4 | 11,8 | 67 | 396 | 0,21 | 12,0 | 1,0 |  | 190 | 21,3 | 2,93 |
| №620 | СОК | 180 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 |  | 0,1 | 2,0 | 7 | 7 | 1,4 |
|  | **ЗАВТРАК Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №183 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 200/5/5 | 3,6 | 2,2 | 17,1 | 98,7 | 0,4 |  |  | 0,9 | 380 |  | 6,7 |
| №300 | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 40 | 4,6 | 5,1 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,1 | 0,6 |  | 22 | 76,8 | 1,0 |
| №379 | ХЛЕБ С МАСЛОМ | 50/15 | 2,28 | 4,99 | 15,46 | 116 | 0,04 |  | 2,6 |  | 6,8 |  | 0,46 |
| №382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,9 | 17,2 | 102,8 | 0,7 | 0,01 | 0,15 | 0,96 | 3,5 | 89,51 | 0,46 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |