

Приложение 1
 Утверждаю
 Директор школы
 Т.Н. Логачева

Приказ от 09.01.2023 №1

Примерное десятидневное цикличное меню
 МКОУ «Редькинская СОШ»
 2 полугодие 2022-2023 учебный год



№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Понедельник						
Завтрак						
	Каша молочная гречневая	200	6,19	3,96	24,68	156,60
	Чай с сахаром	200	0,4	0,06	22,32	74,69
	Хлеб пшеничный	50	3,1	16,48	29,0	144,9

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Вторник						
Завтрак						
	Суп молочный с вермишелью	200	4,04	3,94	19,58	267,32
	Хлеб пшеничный	50	3,1	16,48	29,0	144,9
	Чай с сахаром	200	0,4	0,06	22,32	74,69

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Среда						
Завтрак						
	Хлеб пшеничный с сыром	50/5/10	3,1/1,4 0	16,48/1, 76	29,0/0,02	144,9/21,48
	Яйцо	55	7,06	6,39	0,39	87,28

Чай с сахаром	200	0,4	0,06	22,32	74,69
---------------	-----	-----	------	-------	-------

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Четверг						
Завтрак						
	Хлеб пшеничный	50	3,1	16,48	29,0	144,9
	Каша рисовая молочная	200	5,4	5,78	35,82	208,36
	Чай с сахаром	200	0,4	0,06	22,32	74,69

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Пятница						
Завтрак						
	Каша молочная гречневая	200	6,19	3,96	24,68	156,60
	Хлеб пшеничный	50	3,1	16,48	29,0	144,9
	Чай с сахаром	200	0,4	0,06	22,32	74,69

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Понедельник						
Завтрак						
	Суп молочный с вермишелью	200	4,04	3,94	19,58	267,32
	Чай с сахаром	200	0,4	0,06	22,32	74,69
	Хлеб пшеничный	50	3,1	16,48	29,0	144,9

№ реп.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Вторник						
Завтрак						
	Каша молочная манная	200	15,8	4,63	3,45	121,08
	Печенье	20	1,44	2,56	11,8	75,82
	Чай с сахаром	200	0,4	0,06	22,32	74,69

№ реп.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Среда						
Завтрак						
	Хлеб пшеничный	50	3,1	16,48	29,0	144,9
	Каша гречневая молочная	200	6,19	3,96	24,68	156,60
	Чай с сахаром	200	0,4	0,06	22,32	74,69

№ реп.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Четверг						
Завтрак						
	Суп молочный с вермишелью	200	4,04	3,94	19,58	267,32
	Чай с сахаром	200	0,4	0,06	22,32	74,69
	Хлеб пшеничный	50	3,1	16,48	29,0	144,9

