

Утверждаю
 Директор МБОУ "СОШ №3 с.Ачхой-Мартан"

Бакриева Э.И.

Пр. №50-од от 11.08.2023г.

Цикличное меню МБОУ "СОШ №3 с. Ачхой-Мартан"

для учащихся от 6,6 до 11 лет на 2023 год

(завтрак)

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Мюсли с молоком №179	135	7.32	5.5	26.52	184.86
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3
	Итого	580	19.05	21.75	121.17	757.57
Вторник	Капша рисовая с изюмом №177	200	6.09	10.88	47.99	314.24
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого	610	17.08	21.93	133.31	741.46
Среда	Омлет с морковью №214	65	5.52	10.21	2.01	122.01
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3
	Итого	510	17.25	26.46	96.66	694.72
Четверг	Рис припущенный №305	200	4.85	5.73	48.89	266.53
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74	170.46
	Итого	600	23.76	21.58	115.82	695.07
Пятница	Капша гречневая №183	210	9.09	12.99	35.18	293.99
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4	0.26	149.28
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого	605	16.7	30.74	102.16	753.04
Понедельник	Греча отварная №4.3	150	9.59	6.09	38.64	243
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4	0.26	149.28
	Соус красный основной №422	50	1	1.3	3.09	28.06
	Итого	495	16.7	24.64	87.71	635.61
Вторник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.38	3.8	14.36	109.16
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4	0.26	149.28
	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3
	Итого	655	17.68	29.5	115.54	799.32
среда	Мюсли с молоком №179	135	7.32	5.5	26.52	184.86
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого	535	16.74	7.1	105.31	494.63
четверг	Капша жирная молочная из манной крупы (181)	210	6.03	3.47	42.23	224.27
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4	0.26	149.28
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	Яблоко №338	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого	630	17.1	22.72	127.68	726.13
пятница	Картофельное пюре №377	150	4.05	6	8.7	105
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	176.25
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4	0.26	149.28
	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74	170.46
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3
	Итого	630	25.83	43.7	97.29	828.31