

МБОУ «СОШ 3 им.Р.И. Гайрбекова с.Валерик»

Еженедельное меню на 2023-2024 год.

На «_____» _____ 2023

Утверждаю

Директор школы

_____ П.Д.Басаева

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
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



МБОУ «СОШ 3 им.Р.И. Гайрбекова с.Валерик»

Еженедельное меню на 2023-2024 год.

На « _____ » _____ 2023

Утверждаю

Директор школы

_____ П.Д.Басаева

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Вторник	Суп молочный с макаронными изделиями №120	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	115,5



МБОУ «СОШ 3 им.Р.И. Гайрбекова с.Валерик»

Еженедельное меню на 2023-2024 год.

На «_____» _____ 2023

Утверждаю

Директор школы

_____ П.Д.Басаева

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Среда	Мюсли с молоком №179	135	7,32	5,5	26,52	184,86
	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 лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		555	16,9	23,5	105,6



МБОУ «СОШ 3 им.Р.И. Гайрбекова с.Валерик»

Еженедельное меню на 2023-2024 год.

На « _____ » _____ 2023

Утверждаю

Директор школы

_____ П.Д.Басаева

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Четверг	Каша жидкая 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	127,7



МБОУ «СОШ 3 им.Р.И. Гайрбекова с.Валерик»

Еженедельное меню на 2023-2024 год.

На « _____ » _____ 2023

Утверждаю

Директор школы

_____ П.Д.Басаева

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
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



МБОУ «СОШ 3 им.Р.И. Гайрбекова с.Валерик»

Еженедельное меню на 2023-2024 год.

На «_____» _____ 2023

Утверждаю

Директор школы

_____ П.Д.Басаева

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Вторник	Каша 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	133,3



МБОУ «СОШ 3 им.Р.И. Гайрбекова с.Валерик»

Еженедельное меню на 2023-2024 год.

На « _____ » _____ 2023

Утверждаю

Директор школы

_____ П.Д.Басаева

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
	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
	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		600	25,93	22,43	121,04



МБОУ «СОШ 3 им.Р.И. Гайрбекова с.Валерик»

Еженедельное меню на 2023-2024 год.

На « _____ » _____ 2023

Утверждаю

Директор школы

_____ П.Д.Басаева

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
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



МБОУ «СОШ 3 им.Р.И. Гайрбекова с.Валерик»

Еженедельное меню на 2023-2024 год.

На «_____» _____ 2023

Утверждаю

Директор школы

_____ П.Д.Басаева

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
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
	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Итого		630	30,72	30,46	115,8



МБОУ «СОШ 3 им.Р.И. Гайрбекова с.Валерик»

Еженедельное меню на 2023-2024 год.

На « _____ » _____ 2023

Утверждаю

Директор школы

_____ П.Д.Басаева

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Пятница	Каша 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	102,2	753,04

