

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №3

им.Р.И.Гайрбекова с.Валерик»

Басаева П.Д.

2023 г.



Циклическое меню МБОУ "СОШ №3 им. Р. И. Гайрбекова с. Валерик"

для учащихся от 7 до 11 лет на 2022 год (завтрак)

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		585	10,5	13,12	72,99
Вторник	Каша пшеничная рассыпчатая	208	9,8	8,44	51,16	316,92
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75

	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	593	16,61	17,99	118,01	701,33
Среда	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210				
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	595	13,56	13,02	109,08	608,68
Четверг	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	485	15,01	21,75	88,74	537,21
Пятница	Каша гречневая	210	8,56	3,81	54,17	285,21
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	595	16,62	22,54	102,03	678,4

Понедельник	Рис отварной	100				
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	435	10,71	15,7	46,44	373,01
Вторник	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	595	13,56	13,02	109,08	608,68
среда	Каша гречневая	210	8,56	3,81	54,17	285,21
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	465	13,26	17,85	78,44	530,51
четверг	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210				
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0.03	0.1	9.5	39.02

	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	595	13,56	13,02	109,08	608,68
пятница	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	485	15,01	21,75	88,74	537,21