

Утверждаю:
Директор
МБОУ "СОШ №1 с.Валерик"
_____ А.Д.Тагаева
"30" августа 2024г.

Циклическое меню МБОУ "СОШ №1 с.Валерик"
для учащихся от 6,6 до 11 лет
на 2024 - 2025 учебный год

Завтрак

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Итого	500	11,59	11,06	95,69	528,66
Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8	70
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Итого	500	14,52	17,6	75,84	519,84
Омлет с сыром №275	80	9,3	12,4	1,5	155
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	60	4,73	0,6	24,14	120,88
Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6

Итого	430	15,34	21,7	52,07	465,14
Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
Итого	500	15,42	12,07	92,32	539,59
Рыба припущенная №296	75	13	0,5	0,8	59,7
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	104,96
Итого	485	22,58	16,55	49,67	437,95
Суп молочный с макаронными изделиями №120	200	15,8	5,3	17,9	182,5
Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
Итого	600	26,74	22,45	102,67	719,69
Рыба припущенная №296	75	13	0,5	0,8	59,7
Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
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
Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
Итого	495	23,68	19,58	86,83	618,26

Мюсли с молоком №179	135	15,9	7,7	15,194	184,86
Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
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	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Итого	485	21,94	17	65,764	495
Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	162,5
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
Конлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Итого	500	17,55	17,66	95,8	612,34
Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	70
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88
Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35,09
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
Конлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Итого	490	14,32	25,37	93,68	594,61

Циклическое меню МБОУ "СОШ № 1 с.Валерик"
для учащихся от 6,6 до 11 лет на 2024-2025 учебный год
Обед

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,6
Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Итого	715	28,16	26,05	121,3	833,29
Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9
Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	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
Итого	780	30,02	32,91	104,6	777,04
Борщ №81	250	11,1	10,85	8,56	176,29
Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
Капуста тушеная №380	127	3	5,1	11,4	103,5
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02

Итого	717	29,23	27,9	78,09	623,22
Суп с бобовыми (119)	250	7,15	48,15	15,61	524,39
Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,83
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Итого	810	30,94	71,7	84,84	1051
Суп картофельный №112	250	3,25	3,37	10,75	86,33
Макаронные изделия отварные с маслом №203	210	7,64	8,1	42,64	274,02
Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Итого	790	25,77	21,42	111,2	683,38
Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
Макаронные изделия отварные с маслом №203	105	3,82	4,05	21,32	137,01
Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Итого	670	23,35	31,15	112,3	823,97
Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9
Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7	105
Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46

Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,28	149,36
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Итого	770	23,63	41,06	76,85	713,99
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,76	4,95	7,9	83,19
Плов с курицей №291	200	16,95	10,47	35,73	304,95
Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Итого	780	33,59	25,37	101,4	711,17
Суп из овощей с фасолью №117	200	3,2	3,94	7,38	77,8
Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Итого	780	31,22	32,76	104,6	780,94
Борщ №81	200	8,88	8,68	6,85	141,04
Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
Греча отварная №4,3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
Соус красный основной №422	50	1	1,3	3,09	28,06
Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,14	74,68
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Итого	720	26,72	27,37	106,9	723,18