

Утверждаю  
Директор МБОУ "СОШ №6 им. Х.А.  
Мамакаева с. Ачхой-Мартан"  
\_\_\_\_\_ Вакалишева Л. И.

Пр. №50-од от 11.08.2023г.

Циклическое меню МБОУ "СОШ №6 им. Х. А. Мамакаева 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       |
|--------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Понедельника | 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         |
|              | <b>Итого</b>                         | <b>580</b> | <b>19,05</b> | <b>21,75</b> | <b>121,17</b> | <b>757,57</b> |
| 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          |
|              | <b>Итого</b>                         | <b>610</b> | <b>17,08</b> | <b>21,93</b> | <b>133,31</b> | <b>741,46</b> |
| 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         |
|              | <b>Итого</b>                         | <b>510</b> | <b>17,25</b> | <b>26,46</b> | <b>96,66</b>  | <b>694,72</b> |
| 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        |
|              | <b>Итого</b>                         | <b>600</b> | <b>23,76</b> | <b>21,58</b> | <b>115,82</b> | <b>695,07</b> |
| 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          |
|              | <b>Итого</b>                         | <b>605</b> | <b>16,7</b>  | <b>30,74</b> | <b>102,16</b> | <b>753,04</b> |
| 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         |
|              | <b>Итого</b>                         | <b>495</b> | <b>16,7</b>  | <b>24,64</b> | <b>87,71</b>  | <b>635,61</b> |
| 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         |
|              | <b>Итого</b>                         | <b>655</b> | <b>17,68</b> | <b>29,5</b>  | <b>115,54</b> | <b>799,32</b> |
| 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          |
|              | <b>Итого</b>                         | <b>535</b> | <b>16,74</b> | <b>7,1</b>   | <b>105,31</b> | <b>494,63</b> |
| четверг      | Каша жидкая молочная из манной крупы | 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          |
|              | <b>Итого</b>                         | <b>630</b> | <b>17,1</b>  | <b>22,72</b> | <b>127,68</b> | <b>726,13</b> |
| 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         |
|              | <b>Итого</b>                         | <b>630</b> | <b>25,83</b> | <b>43,7</b>  | <b>97,29</b>  | <b>828,31</b> |