

Утверждаю  
Директор МБОУ "СОШ №3 с. Самашки"

Р.З.Атабаева

Пр. №69-од от 31.08.2023г.

Двухнедельное циклическое меню МБОУ "СОШ №3 с. Самашки"  
для учащихся от 6,6 до 11 лет на 2023 год (завтраки)

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>
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>
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>
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>
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>
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	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>