


 Утверждаю
 Директор МБОУ «СОШ №2 с. Рошни-Чу»
 М.А-А. Эльмурзаева
 «31» августа 2023г.

Циклическое меню
 МБОУ «СОШ №2 с. Рошни-Чу»
 на 2023 - 2024 учебный год.

Завтраки

	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	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	790,69
2 день	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	133,31	741,46
3 день	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
	Итого	510	17,25	26,46	96,66	694,72

4 день	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	115,82	802,83	
5 день	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	102,16	753,04
6 день	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	635,61
7 день	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	115,54	799,32	
8 день	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	105,57	643,91
9 день	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	127,68	726,13
10 день		150	4.05	6	8,7	105
	Картофельное пюре №377					
	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	828,31	

Обеды

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	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	121,32	833,29
2 день	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	104,56	777,04
3 день	Борщ №81	250	Н,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
4 день	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	1050,95
5 день	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	111,18	683,38
6 день	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	112,32	823,97
7 день	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
8 день	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	101,42	711,17
9 день	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
10 день	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	106,85	723,18