



Утверждаю:
 Директор
 МБОУ "ООШ им.А.Р.З.Зайнутдинова с.Валерик"
 А.А. Хадаев
 "30" августа 2024г.

Циклическое меню МБОУ "ООШ им.А.Р.З. Зайнутдинова с.Валерик"
 для учащихся от 6,6 до 11 лет на 2024 - 2025 учебный год

| День | Наименование | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦЮкал |
|--------------|---|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Понедельник | Каша рисовая с мясомом №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 |
| Вторник | 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 |
| Среда | 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 | |
| Четверг | 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 |
| | Соусом "Особые халяль" | 50 | 4,75 | 6,75 | 1,37 | 85,23 |
| Итого | 500 | 15,42 | 12,07 | 92,32 | 539,59 | |
| Пятница | 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 | |
| Понедельник | 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 | |
| Вторник | 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 | |
| Среда | Мясло с молоком №179 | 135 | 15,9 | 7,7 | 15,14 | 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 | |

| | | | | | | |
|---------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| четверг | Гречи отварная №4,3 | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,5 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| | Конфета куриная | 70 | 6,63 | 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 |
| пятница | 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 |
| | Конфета куриная | 70 | 6,63 | 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 |



Утверждаю
 Директор
 МБОУ "ООШ им. А.Р.З.Зайнутдинова с.Валерик"
 А.А. Хадаев
 29 февраля 2024

Циклическое меню МБОУ "ООШ им. А.Р.З.Зайнутдинова с.Валерик"
 для учащихся от 6,6 до 11 лет на 2024-2025 учебный год

| День | Наименование | Выход | Белокг | Жирог | Углеводог | ЭЦккал |
|--------------|---|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Понедельник | Суп картофельный с бобовыми №113 | 200 | 3,04 | 2,86 | 11,68 | 93,6 |
| | Гречка отварная №13 | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,73 |
| | Котлета куриная | 90 | 8,58 | 16,25 | 23,28 | 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 |
| Вторник | Рассольник домашний №95 | 200 | 3 | 4,06 | 7,34 | 73,9 |
| | Рис отварной №304 | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,69 | 209,65 |
| | Сосиски "Особые халаты" | 100 | 9,5 | 13,5 | 2,74 | 170,46 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 |
| | Сыр порционный | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,76 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| Итого | 780 | 30,62 | 32,91 | 104,56 | 777,04 | |
| Среда | Борщ №81 | 250 | 11,1 | 10,85 | 8,56 | 176,29 |
| | Салат | 10 | 0,25 | 2 | 0,34 | 20,4 |
| | Капуста тушеная №380 | 127 | 3 | 5,1 | 11,4 | 103,5 |
| | Сыр порционный | 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 | |
| Четверг | Суп с бобовыми (119) | 250 | 7,15 | 48,15 | 15,61 | 524,39 |
| | Картофельное пюре №377 | 150 | 4,03 | 6 | 8,7 | 105 |
| | Сосиски "Особые халаты" | 100 | 9,5 | 13,5 | 2,74 | 170,46 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 |
| | Сыр порционный | 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 | |
| Пятница | Суп картофельный №112 | 250 | 3,25 | 3,37 | 10,75 | 86,33 |
| | Макaronные 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 порционный | 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 |
| Понедельник | Борщ со свежей капустой и томатом | 200 | 5 | 10 | 20 | 190 |
| | Макaronные изделия отварные с маслом №203 | 105 | 3,82 | 4,05 | 21,32 | 137,01 |
| | Котлета куриная | 90 | 8,58 | 16,25 | 23,28 | 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 |
| Вторник | Рассольник домашний №95 | 200 | 3 | 4,06 | 7,34 | 73,9 |
| | Пюре картофельное №377 | 150 | 4,03 | 6 | 8,7 | 105 |
| | Сосиски "Особые халаты" | 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 | 25,63 | 41,66 | 76,85 | 713,99 | |

| | | | | | | |
|---------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак | Шни из соевой муки с картофелем №88 | 250 | 1,76 | 4,95 | 7,9 | 83,19 |
| | Плов с курдюком №291 | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 304,95 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 |
| | Сыр пармезан | 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 |
| Обед | 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 |
| | Соевые "Особые хлопья" | 100 | 9,5 | 13,5 | 2,74 | 170,46 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 |
| | Сыр пармезан | 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 |
| Полдник | Борщ №81 | 200 | 8,88 | 8,68 | 6,85 | 141,04 |
| | Сметана | 10 | 0,25 | 2 | 0,34 | 20,4 |
| | Гречка отварная №4,3 | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,73 |
| | Соус красный основный №422 | 30 | 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 |