

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ №3
 с. Гойты имени Р.Арсанукаева»
 К.С.Ципаев
 « 01 » _____ 09 _____ 2021г.

Циклическое меню
МБОУ "СОШ №3 с. Гойты имени Р.Арсанукаева" для учащихся от 7 до 11 лет и старше
на 2021 – 2022 учебный год.
Завтраки:

| День | Наименование | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|-------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Понедельник | Суп молочный с крупой (рис) | 200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Какао на молоке | 100 | 1,84 | 1,74 | 7,31 | 52,73 |
| | Итого | 410 | 14,56 | 11,96 | 72,54 | 495,13 |
| Вторник | Каша овсяная "Геркулес" | 180 | 7,3 | 8,9 | 32 | 238 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 10,12 | 41,26 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| | Итого | 465 | 13,26 | 17,85 | 78,44 | 530,51 |
| Среда | Каша рисовая молочная жидкая | 180 | 6,6 | 9,2 | 31,9 | 237 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Какао на молоке | 100 | 1,84 | 1,74 | 7,31 | 52,73 |
| | Итого | 365 | 14,36 | 19,89 | 75,53 | 540,98 |
| Четверг | Картофельное пюре | 150 | 4,3 | 6,05 | 42,3 | 164,2 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 10,12 | 41,26 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |

| | | | | | | |
|-------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Сосиски "Особые халяль" | 50 | 4,75 | 6,75 | | 80,5 |
| | Итого | 485 | 15,01 | 21,75 | 88,74 | 537,21 |
| Пятница | Запеканка из творога | 100 | 17,96 | 11,43 | 20,14 | 255,22 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Какао на молоке | 100 | 1,84 | 1,74 | 7,31 | 52,73 |
| | Итого | 285 | 25,72 | 22,12 | 63,77 | 559,2 |
| Суббота | Суп молочный с крупой (рис) | 200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Какао на молоке | 100 | 1,84 | 1,74 | 7,31 | 52,73 |
| | Итого | 410 | 14,56 | 11,96 | 72,54 | 495,13 |
| Понедельник | Рис отварной | 200 | 5,74 | 1,46 | 56,44 | 251,14 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 10,12 | 41,26 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Сосиски "Особые халяль" | 50 | 4,75 | 6,75 | | 80,5 |
| | Итого | 535 | 16,45 | 17,16 | 102,88 | 624,15 |
| Вторник | Запеканка из творога | 100 | 17,96 | 11,43 | 20,14 | 255,22 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Какао на молоке | 100 | 1,84 | 1,74 | 7,31 | 52,73 |
| | Итого | 285 | 25,72 | 22,12 | 63,77 | 559,2 |
| среда | Каша овсяная "Геркулес" | 180 | 7,3 | 8,9 | 32 | 238 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 10,12 | 41,26 |
| | Итого | 465 | 13,26 | 17,85 | 78,44 | 530,51 |
| четв ерг | Каша рисовая молочная жидкая | 180 | 6,6 | 9,2 | 31,9 | 237 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |

| | | | | | | |
|----------------|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Какао на молоке | 100 | 1,84 | 1,74 | 7,31 | 52,73 |
| | Итого | 365 | 14,36 | 19,89 | 75,53 | 540,98 |
| пятница | Картофельное пюре | 150 | 4,3 | 6,05 | 42,3 | 164,2 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 10,12 | 41,26 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Сосиски "Особые халяль" | 50 | 4,75 | 6,75 | | 80,5 |
| | Итого | 485 | 15,01 | 21,75 | 88,74 | 537,21 |
| суббота | Рис отварной | 200 | 5,74 | 1,46 | 56,44 | 251,14 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 10,12 | 41,26 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Сосиски "Особые халяль" | 50 | 4,75 | 6,75 | | 80,5 |
| | Итого | 535 | 16,45 | 17,16 | 102,88 | 624,15 |

Обед:

| День | Наименование | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|-------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Понедельник | Щи Мясные | 200 | 10 | 11 | 18 | 150 |
| | Винегрет овощной | 100 | 1,57 | 10,18 | 6,7 | 129,23 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Итого | 585 | 17,89 | 30,13 | 113,02 | 690,64 |
| Вторник | Рассольник с зеленью | 200 | 7 | 10 | 38 | 280 |
| | Макароны запеченные с сыром | 102,5 | | | | 136 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 10,12 | 41,26 |
| | Итого | 587,5 | 12,96 | 18,95 | 84,44 | 708,51 |
| Среда | Борщ Мясной | 200 | 10 | 11 | 18 | 150 |
| | Сметана | 10 | 0,25 | 2 | 0,34 | 20,4 |
| | Морковный салат | 100 | 1,22 | 7,09 | 6,49 | 95,83 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Итого | 605 | 20,11 | 31,99 | 113,15 | 714,04 |
| Четверг | Щи из свежей капусты с зеленью | 200 | 5 | 11 | 18 | 190 |
| | Макароны запеченные с сыром | 102,5 | | | | 136 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |

| | | | | | | |
|--------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Итого | 587,5 | 11,32 | 19,95 | 106,32 | 737,41 |
| Пятница | Щи из свежей капусты с зеленью | 200 | 5 | 11 | 18 | 190 |
| | Плов с курицей | 150 | 17,8 | 13,7 | 27,32 | 304 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 10,12 | 41,26 |
| | Итого | 610 | 26,79 | 33,4 | 79,69 | 727,76 |
| Суббота | Щи Мясные | 200 | 10 | 11 | 18 | 150 |
| | Винегрет овощной | 100 | 1,57 | 10,18 | 6,7 | 129,23 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Итого | 585 | 17,89 | 30,13 | 113,02 | 690,64 |
| Понедельник | Борщ со свежей капустой и томатом | 200 | 5 | 10 | 20 | 190 |
| | Сметана | 10 | 0,25 | 2 | 0,34 | 20,4 |
| | Морковный салат | 100 | 1,22 | 7,09 | 6,49 | 95,83 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Итого | 605 | 15,11 | 30,99 | 115,15 | 754,04 |
| Вторник | Рассольник с зеленью | 200 | 7 | 10 | 38 | 280 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Итого | 485 | 13,32 | 18,95 | 126,32 | 691,41 |
| среда | Щи из свежей капусты с зеленью | 200 | 5 | 11 | 18 | 190 |
| | Плов с курицей | 150 | 17,8 | 13,7 | 27,32 | 304 |

| | | | | | | |
|---------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 10,12 | 41,26 |
| | Итого | 610 | 26,79 | 33,4 | 79,69 | 727,76 |
| Четверг | Рагу овощное | 200 | 2,2 | 16 | 13,4 | 202 |
| | Макароны запеченные с сыром | 102,5 | | | | 136 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Итого | 587,5 | 8,52 | 24,95 | 101,72 | 749,41 |
| Пятница | Борщ Мясной | 200 | 10 | 11 | 18 | 150 |
| | Сметана | 10 | 0,25 | 2 | 0,34 | 20,4 |
| | Салат из свежих огурцов и помидоров | 90 | 0,8 | 9,1 | 2,6 | 95,4 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Итого | 595 | 19,69 | 34 | 109,26 | 713,61 |
| Суббота | Борщ со свежей капустой и томатом | 200 | 5 | 10 | 20 | 190 |
| | Сметана | 10 | 0,25 | 2 | 0,34 | 20,4 |
| | Морковный салат | 100 | 1,22 | 7,09 | 6,49 | 95,83 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Итого | 605 | 15,11 | 30,99 | 115,15 | 754,04 |