

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 «СОШ № 1 с. Ачхой-Мартан»  
 \_\_\_\_\_  
 М.А. Хашханова

**Цикличное меню МБОУ «СОШ № 1 с. Ачхой-Мартан»  
 для обучающихся от 7 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
	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
	<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>25,93</b>	<b>22,43</b>	<b>121,04</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>
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
	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
	<b>Итого</b>		<b>630</b>	<b>30,72</b>	<b>30,46</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>

<b>Понедельник</b>	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>
<b>Вторник</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>17,68</b>	<b>29,5</b>	<b>115,54</b>	<b>799,32</b>
<b>Среда</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>16,9</b>	<b>23,5</b>	<b>105,57</b>	<b>643,91</b>
<b>Четверг</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>17,1</b>	<b>22,72</b>	<b>127,68</b>	<b>726,13</b>
<b>Пятница</b>	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>

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	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
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>25,93</b>	<b>22,43</b>	<b>121,04</b>	<b>790,69</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
	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
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>30,72</b>	<b>30,46</b>	<b>115,82</b>	<b>802,83</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>
Суббота	Омлет с отварным картофелем №276	100	6,9	8,6	7,1	133,4
	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>520</b>	<b>17,97</b>	<b>27,85</b>	<b>92,55</b>	<b>635,26</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 №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
	<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
	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>555</b>	<b>16,9</b>	<b>23,5</b>	<b>105,57</b>	<b>643,91</b>
четверг	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
	<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>
суббота	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	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
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>21,5</b>	<b>35,83</b>	<b>91,65</b>	<b>717,6</b>

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 «СОШ № 1 с. Ачхой-Мартан»  
 \_\_\_\_\_ М.А. Хашханова

**Меню**  
**для льготной категории обучающихся с 7 до 17 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
	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
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>25,93</b>	<b>22,43</b>	<b>121,04</b>	<b>790,69</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
	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
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>30,72</b>	<b>30,46</b>	<b>115,82</b>	<b>802,83</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>
Суббота	Греча отварная № 4,3	150	9,59	6,09	38,64	243,64
	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>
<b>Вторник</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>17,68</b>	<b>29,5</b>	<b>115,54</b>	<b>799,32</b>
<b>Среда</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>16,9</b>	<b>23,5</b>	<b>105,57</b>	<b>643,91</b>
<b>Четверг</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>17,1</b>	<b>22,72</b>	<b>127,68</b>	<b>726,13</b>
<b>Пятница</b>	Картофельное пюре № 377	150	4,05	6	8,7	105,75
	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>