

Циклическое меню питания на неделю.

Утверждаю
директор МБОУ "СОШ №2 с.Гойты"
А.А. Дасиева

День 14.03.2022

Школа МБОУ "СОШ №2 с.Гойты" Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша рисовая молочная жидкая	180		237	6,6	9,2	31,9
	гор.напиток		Какао на молоке	100		52,73	1,84	1,74	7,31
	хлеб		Хлеб пшеничный	75		176,25	5,92	0,75	36,22
			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		75	0	8,2	0,1
Обед	закуска								
	1 блюдо		Рагу овощное	200		202	2,2	16	13,4
	2 блюдо		Макароны запеченные с сыром	102,5		136			
	гарнир								
	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200		160,16	0,4	0	52
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		176,25	5,92	0,75	36,22
	хлеб черн.								
			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		75	0	8,2	0,1

Школа МБОУ "СОШ №3 г. Урус-Мартан" Отд./корп День 15.03.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Картофельное пюре	150		164,2	4,3	6,05	42,3
	гор.напиток		Чай с лимоном	200		41,26	0,04	0	10,12
	хлеб		Хлеб пшеничный	75		176,25	5,92	0,75	36,22
			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		75	0	8,2	0,1
			Сосиски "Особые халяль"	50		80,5	4,75	6,75	

Обед	закуска		Сметана	10		20,4	0,25	2	0,34
	1 блюдо		Борщ Мясной	200		150	10	11	18
	2 блюдо		Салат из свежих огурцов и помидоров	90		95,4	0,8	9,1	2,6
	гарнир								
	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200		160,16	0,4	0	52
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		176,25	5,92	0,75	36,22
	хлеб черн.								
			СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		36,4	2,32	2,95	0
			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		75	0	8,2	0,1
Школа	МБОУ "СОШ №3 г. Урус-Мартан"			Отд./корп		День			16.03.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рис отварной	200		251,14	5,74	1,46	56,44
	гор.напиток		Чай с лимоном	200		41,26	0,04	0	10,12
	хлеб		Хлеб пшеничный	75		176,25	5,92	0,75	36,22
			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		75	0	8,2	0,1
			Сосиски "Особые халяль"	50		80,5	4,75	6,75	
Обед	закуска		Сметана	10		20,4	0,25	2	0,34
	1 блюдо		Борщ со свежей капустой и томатом	200		190	5	10	20
	2 блюдо		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		36,4	2,32	2,95	0
	гарнир								
	сладкое		Морковный салат	100		95,83	1,22	7,09	6,49
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		176,25	5,92	0,75	36,22
	хлеб черн.								
			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		75	0	8,2	0,1
			Компот из смеси сухофруктов	200		160,16	0,4	0	52
Школа	МБОУ "СОШ №3 г. Урус-Мартан"			Отд./корп		День			17.03.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Запеканка из творога	100		255,22	17,96	11,43	20,14
	гор.напиток		Какао на молоке						
	хлеб		Хлеб пшеничный	75		176,25	0,75	36,22	176,25
			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		75	0	8,2	0,1
				100		52,73	1,84	1,74	7,31
Обед	закуска								
	1 блюдо		Рассольник с зеленью	200		280	7	10	38
	2 блюдо								
	гарнир		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		75	0	8,2	0,1
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75		176,25	5,92	0,75	36,22
	хлеб черн.								
			Компот из смеси сухофруктов	200		160,16	0,4	0	52
Школа	МБОУ "СОШ №3 г. Урус-Мартан"			Отд./корп		День			18.03.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша овсяная "Геркулес"	180		238	7,3	8,9	32
	гор.напиток		Чай с лимоном	200		41,26	0,04	0	10,12
	хлеб		Хлеб пшеничный	75		176,25	5,92	0,75	36,22
			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		0	8,2	0,1	75
Обед	закуска								
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с зеленью	200		190	5	11	18
	2 блюдо		Плов с курицей	150		304	17,8	13,7	27,32

гарнир								
сладкое								
хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50		117,5	3,95	0,5	24,15
хлеб черн.								
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		0	8,2	0,1	75
		Чай с лимоном	200		41,26	0,04	0	10,12