

Циклическое меню питания на неделю.

Утверждаю

Директор МБОУ "СОШ №2 г. Урус-Мартан"  Н.М. Есмүрзаев

Школа

МБОУ "СОШ №2 г. Урус-Мартан"

Отд./корп

День

14.03.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		Каша рисовая с молочной жидкая	180		237	5,6	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
Обед			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		75	0	8,2	0,1	
			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
Обед			хлеб бел.	75		176,25	5,92	0,75	36,22	
			хлеб черн.							
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		75	0	8,2	0,1
Школа	МБОУ "СОШ №2 г. Урус-Мартан"			Отд./корп		День	15.03.2022			

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийно	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
Обед			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		75	0	8,2	0,1	
				Сосиски "Особые халды"	50		80,5	4,75	6,75	
Обед	закуска		Сметана	10		20,4	0,25	2	0,34	

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Иорийнос	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		Борщ Мясной	200		150	10	11	18	
			Салат из свежих огурцов и	90		95,4	0,8	9,1	2,6	
			гарнир							
			Сладкое	200		160,16	0,4	0	52	
			Хлеб бел.	75		176,25	5,92	0,75	36,22	
			Хлеб черн.							
Обед			Сыр (порциями)	10		36,4	2,32	2,95	0	
			Масло сливочное (порциями)	10		75	0	8,2	0,1	
Школа МБОУ "СОШ №2 г. Урус-Мартан"				Отд./корп		День 16.03.2022				

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Иорийнос	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		Рис отварной	200		251,14	5,74	1,46	56,44	
			Чай с лимоном	200		41,26	0,04	0	10,12	
			хлеб	75		176,25	5,92	0,75	36,22	
			Масло сливочное (порциями)	10		75	0	8,2	0,1	
			Сосиски "Особые халыль"	50		80,5	4,75	6,75		
Обед			Сметана	10		20,4	0,25	2	0,34	
			Борщ со свежими капустой и	200		190	5	10	20	
			2 блюдо							
			Сыр (порциями)	10		36,4	2,32	2,95	0	
			гарнир							
			Морковный салат	100		95,83	1,22	7,09	6,49	
Школа	МБОУ "СОШ №2 г. Урус-Мартан"		Сладкое							
			Хлеб бел.	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 №2 г. Урус-Мартан"				Отд./корп		День 17.03.2022				

Прием пищи	Раздел	№ реч.	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		Рассолыник с зеленью	200		280	7	10	38
	2 блюдо								
	гарнир		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		75	0	8,2	0,1
	сладкое								
			Хлеб пшеничный	75		176,25	5,92	0,75	36,22
			Хлеб бел.						
			Хлеб черн.						
			Компот из смеси сухофруктов	200		160,16	0,4	0	52
Школа	МБОУ "СОШ №2 г. Урус-Мартан"			Отд./корп			День		18.03.2022

Прием пищи	Раздел	№ реч.	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								

клубов	Клубов	50	117,5	3,95	0,5	24,15
с/губ. клуб.						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОПУЛЯРНИ)	10	0	8,2	0,1	7,9
	Чај с алуминиум	200	41,26	0,04	0	10,12