

Утвержденное меню  
на 2023-2024 учебный год  
МБОУ «СШ №3 с.Ахмат-Юрт им.М.З.Айдамирова»

| 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> |
| <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> |
| <b>суббота</b>     | 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>  |