

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по ЧР  
в Курчалоевском районе

А.М.Эдильгириев  
25.08.2022г

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Марзой-Мохкская СОШ»

М.А.Гагаева  
Приказ № 52/1 от 25.08.2022г.



### ПРИМЕРНОЕ (ЦИКЛИЧНОЕ)

### МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### МБОУ «МАРЗОЙ-МОХКСКАЯ СОШ»

### НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
I день	Суп гороховый	150	2,9	2,42	3,7	48,32
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>22,06</b>	<b>24,36</b>	<b>151,33</b>	<b>788,89</b>



<b>2 день</b>	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	Плов	150	17,8	13,7	27,32	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>27,32</b>	<b>21,79</b>	<b>134,11</b>	<b>794,99</b>
<b>3 день</b>	Макаронны запеченные с сосисками	205	8,09	8,58	39,24	272
	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>17,19</b>	<b>18,68</b>	<b>142,14</b>	<b>762,56</b>	
<b>4 день</b>	Суп гороховый с картофелем	150	2,9	2,42	3,7	48,32
	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>16,3</b>	<b>26,77</b>	<b>149</b>	<b>778,08</b>	
<b>5 день</b>	Суп молочный с крупой (пшенка)	200	5,8	5,48	18,57	146,8
	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Сыр (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4



	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>17,99</b>	<b>27,81</b>	<b>125,67</b>	<b>782,59</b>
<b>6 день</b>	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>16,4</b>	<b>0,2</b>	<b>150</b>
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>13,92</b>	<b>27,52</b>	<b>119,93</b>	<b>772,96</b>
<b>7 день</b>	Суп с крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6
	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>8,2</b>	<b>0,1</b>	<b>75</b>
	<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>20,74</b>	<b>24,13</b>	<b>159,29</b>	<b>813,17</b>
<b>8 день</b>	Суп гороховый с картофелем	150	2,9	2,42	3,7	48,32
	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23
	Хлеб пшеничный	200	15,8	2	96,6	470
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>20,67</b>	<b>14,6</b>	<b>159</b>	<b>807,71</b>
<b>9 день</b>	Макаронны запеченные с сосисками	205	8,09	8,58	39,24	272
	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16



