



Циклическое меню
Завтраков и обедов учащихся
МКОУ «СОШ а. Адыге-Хабль
В 2022-2023 учебном году

1 день													
завтрак					витамины				Минеральные вещества				Ккал.
	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Хлеб пшеничный	80.0	5.3	0.63	3.48	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Каша гречневая	150	2.1	0.6	10.5	5,9	0	0,00	0	32	140	38	3,2	163
обед													
Суп с фрикаделькам и из говядины	250/20	3.72	2.8	-	3,78	11,72	0	0	42,08	0	0	0,18	72
Сосиска отварная	50.0	7.4	16.8	1.0	0,00	0	0,00	0	24	111	14	1,0	186
Макаронные изделия	100	4.1	0.4	19.0	4,1	0	0,00	0	8	23	12	0,6	98
Салат из свежей капусты и моркови	80.0	1.47	0.1	3.8	0,01	23,08	0	0	30,97	0	0	0,39	52
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	3.9	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83

2 день													
завтрак					витамины				Минеральные вещества				Ккал.
	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Вермишель с маслом	120	12.8	1.5	83.4	4,1	0	0,00	0	8	23	12	0,6	98
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Пирожки с капустой	80	2.9	0.3	1.9	2,6	20	0,00	0	37,9	14	5	0,39	135
обед													
Борщ со сметаной	250	3.08	1.74	5.42	0,06	9,98	0	0	59,14	0	0	0,88	72
Гуляш мясной	80/105	19.6	14.7	5.1	0,06	1,4	0,20	0	22	140	22	1,4	129
Картофельное пюре	150.0	3.0	0.6	25.9	0,20	3,14		0	55,08			0,74	123,9
Салат из свежей капусты	80.0	14.7	0.1	3.8	0,01	23,08	0	0	30,97	0	0	0,39	52
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	3.9	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83

3 день													
завтрак					витамины				Минеральные вещества				Ккал.
	Выход блюда	белки	жиры	углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Сосиска в тесте	100.0	12.7	17.4	4.4	2,3	0	0,00	0	31	25	14	1,0	186
Пирожки с капустой	80	2.9	0.3	1.9	2,6	20	0,00	0	37,9	14	5	0,39	135
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
обед													
Суп рисовый на мясном бульоне	250	1.64	1.82	14.4	0,14	11,72		0	42,08			1,14	112,50
Котлеты говяжьи	100.0	11.76	4.74	4.35	0,08			0	11	131	28	1,5	130,5
Картофельное пюре	150.0	3.0	0.6	25.9	0,20	3,14		0	55,08			0,74	123,9
Салат из свежей капусты и моркови	80.0	1.47	0.1	3.8	0,01	23,08	0	0	30,97	0	0	0,39	52
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	3.9	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83

4 день													
завтрак					витамины				Минеральные вещества				Ккал.
	Выход блюда	белки	жиры	углевод оды	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Каша рисовая молочная	200.0	10.57	11.25	68.96	0,08	1,22	0	0	192,65	0	0	1,64	420,1
Пирожки с картошкой	80	3.4	0.4	6.2	2,5	3,14		0	60	14	5	0,74	165
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.63	3.48	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
обед													
Борщ	250	3.08	1.74	5.42	0,06	9,98	0	0	59,14	0	0	0,88	72
Плов	150,70	17.0	7.2	6.0	0,12	23	0,60	0	50	156	34	1,7	248
Салат из свежей капусты	80.0	1.47	0.1	3.8	0,01	23,0 8	0	0	30,97	0	0	0,39	52
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	3.9	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83

5 день													
завтрак					витамины				Минеральные вещества				Кк ал.
	Выход блюда	белк и	жир ы	углев оды	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Каша рисовая на молоке	200.0	10.57	11.25	68.96	0,08	1,22	0	0	192,65	0	0	1,64	420,1
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.63	3.48	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
обед													
Суп с фрикаделькам и из говядины	250/20	3.72	2.8	-	3,78	11,72	0	0	42,08	0	0	0,18	72
Рыба жаренная	80.0	13.0	0.5	1.1	0,032	10,1		0	49,5			0,48	109,3
Картофельное пюре	150.0	3.0	0.6	25.9	0,20	3,14		0	55,08			0,74	123,9
Салат из свежей капусты	80.0	1.47	0.1	3.8	0,01	23,08	0	0	30,97	0	0	0,39	52
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	3.9	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83

6 день													
завтрак					витамины				Минеральные вещества				Ккал.
	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Каша рисовая на молоке	200.0	10.57	11.25	68.96	0,08	1,22	0	0	192,65	0	0	1,64	420,1
Пирожки с капустой	80	2.9	0.3	1.9	2,6	20	0,00	0	37,9	14	5	0,39	135
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.63	3.48	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
обед													
Куры отварные	100.0	17.8	11.4	-	0,1	1,1		0	13,52			1	176,1
Макаронные изделия	100	14.1	0.4	19.0	4,1	0	0,00	0	8	23	12	0,6	98
Салат из свежей капусты	80.0	1.47	0.1	3.8	0,01	23,08	0	0	30,97	0	0	0,39	52
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	3.9	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83

7 день

завтрак				витамины				Минеральные вещества				Ккал.	
	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Пирожки с картошкой	80	3.4	0.4	6.2	2,5	3,14		0	60	14	5	0,74	165
Сосиска в тесте	100.0	12.7	17.4	4.4	2,3	0	0,00	0	31	25	14	1,0	186
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.63	3.48	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
обед													
Суп картофельный с рисом	250.0	3.0	0.5	18.8	0,14	11,72		0	42,08			1,14	112,50
Сосиска отварная	50.0	7.4	16.8	1.0	0,00	0	0,00	0	24	11 1	14	1,0	186
Рожки отварные	100	4.1	0.4	19.0	4,1	0	0,00	0	8	23	12	0,6	98
Салат из свежей капусты	80.0	1.47	0.1	3.8	0,01	23,08	0	0	30,97	0	0	0,39	52
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	3.9	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83

8 день													
завтрак					витамины				Минеральные вещества				Ккал.
	Выход блюда	белки	жиры	углевод оды	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Каша рисовая молочная	200.0	10.57	11.25	68.96	0,08	1,22	0	0	192,65	0	0	1,64	420,1
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.63	3.48	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
обед													
Борщ со сметаной	250	3.08	1.74	5.42	0,06	9,98	0	0	59,14	0	0	0,88	72
котлета	100.0	11.76	4.74	4.35	0,08			0	11	131	28	1,5	130,5
Каша гречневая	150	2.1	0.6	10.5	5,9	0	0,00	0	32	140	38	3,2	163
Салат из свежей капусты	80.0	1.47	0.1	3.8	0,01	23,08	0	0	30,97	0	0	0,39	52
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	3.9	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83

9 день													
завтрак					витамины				Минеральные вещества				Ккал.
	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Рыба жаренная	80.0	13.0	0.5	1.1	0,032	10,1		0	49,5			0,48	109,3
Картофельное пюре	150.0	3.0	0.6	25.9	0,20	3,14		0	55,08			0,74	123,9
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.63	3.48	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
Пирожки с картошкой	80	3.4	0.4	6.2	2,5	3,14		0	60	14	5	0,74	165
обед													
Суп с фрикадельками из говядины	250/20	3.72	2.8	-	3,78	11,72	0	0	42,08	0	0	0,18	72
Гуляш мясной	80/105	19.6	14.7	5.1	0,06	1,4	0,20	0	22	140	22	1,4	129
Картофельное пюре	150.0	3.0	0.6	25.9	0,20	3,14		0	55,08			0,74	123,9
Салат из свежей капусты	80.0	1.47	0.1	3.8	0,01	23,08	0	0	30,97	0	0	0,39	52
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	3.9	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83

10 день													
завтрак					витамины				Минеральные вещества				Ккал.
	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Пирожки с капустой	80	2.9	0.3	1.9	2,6	20	0,00	0	37,9	14	5	0,39	135
Каша рисовая молочная	200.0	10.57	11.25	68.96	0,08	1,22	0	0	192,65	0	0	1,64	429,1
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.63	3.48	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
обед													
Борщ со сметаной	250	3.08	1.74	5.42	0,06	9,98	0	0	59,14	0	0	0,88	72
Куры отварные	100.0	17.8	11.4	-	0,1	1,1		0	13,52			1	176,1
Картофельное пюре	150.0	3.0	0.6	25.9	0,20	3,14		0	55,08			0,74	123,9
Салат из свежей капусты	80.0	1.47	0.1	3.8	0,01	23,08	0	0	30,97	0	0	0,39	52
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	3.9	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83

11 день													
завтрак					витамины				Минеральные вещества				Ккал.
	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Пирожки с картошкой	80	3.4	0.4	6.2	2,5	3,14		0	60	14	5	0,74	165
Сосиска в тесте	100.0	12.7	17.4	4.4	2,3	0	0,00	0	31	25	14	1,0	186
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.63	3.48	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
обед													
Суп с фрикадельками из говядины	250/20	3.72	2.8	-	3,78	11,72	0	0	42,08	0	0	0,18	72
Плов		17.0	7.2	6.0	0,12	23	0,60	0	50	156	34	1,7	248
Салат из свежей капусты	80.0	1.47	0.1	3.8	0,01	23,08	0	0	30,97	0	0	0,39	52
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	3.9	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83

12 день													
завтрак					витамины				Минеральные вещества				Ккал.
	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
гамбургер	80	9.4	17.2	3.8	2,3	0	0,00		7	14	5	0,0	100
Пирожки с капустой	80	2.9	0.3	1.9	2,6	20	0,00	0	37,9	14	5	0,39	135
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.63	3.48	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
обед													
Борщ со сметаной	250	3.08	1.74	5.42	0,06	9,98	0	0	59,14	0	0	0,88	72
котлета	100.0	11.76	4.74	4.35	0,08			0	11	131	28	1,5	130,5
Каша гречневая	150	2.1	0.6	10.5	5,9	0	0,00	0	32	140	38	3,2	163
Салат из свежей капусты	80.0	1.47	0.1	3.8	0,01	23,08	0	0	30,97	0	0	0,39	52
Чай с сахаром	200.0	3.12	0	17.7	0,3	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	3.9	2,3	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83