

Утверждаю:  
Директор  
МБОУ "СОШ№1 с.Самашки"  
\_\_\_\_\_  
Л.С.Цумаева  
"29" августа 2025г.

Циклическое меню МБОУ "СОШ№1 с.Самашки"  
для учащихся от 6,6 до 11 лет на 2025 - 2026 учебный год

| День        | Наименование                    | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦ,ккал       |
|-------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Понедельн   | Каша рисовая с изюмом №177      | 170        | 4.93         | 8.81         | 38.85         | 254.41        |
|             | Чай с молоком или сливками      | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9          | 81.83         |
|             | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14         | 116.82        |
|             | Яблоко №338                     | 100        | 1.2          | 0.4          | 16.8          | 75.6          |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>520</b> | <b>11.59</b> | <b>11.06</b> | <b>95.69</b>  | <b>528.66</b> |
| Вторник     | Котлета куриная                 | 70         | 6.65         | 12.6         | 19.6          | 218.4         |
|             | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14         | 116.82        |
|             | Картофельное пюре №377          | 100        | 2.7          | 4            | 5.8           | 70            |
|             | Чай с лимоном №459              | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|             | Яблоко №338                     | 100        | 1.2          | 0.4          | 16.8          | 75.6          |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>520</b> | <b>14.52</b> | <b>17.6</b>  | <b>75.84</b>  | <b>519.84</b> |
| Среда       | Омлет с сыром №275              | 150        | 9.3          | 12.4         | 1.5           | 155           |
|             | Чай с лимоном №459              | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                 | 10         | 0.08         | 8.2          | 0.13          | 74.64         |
|             | Хлеб пшеничный                  | 60         | 4.73         | 0.6          | 24.14         | 120.88        |
|             | Яблоко №338                     | 100        | 1.2          | 0.4          | 16.8          | 75.6          |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>520</b> | <b>15.34</b> | <b>21.7</b>  | <b>52.07</b>  | <b>465.14</b> |
| Четверг     | Рис припущенный №305            | 100        | 2.43         | 2.87         | 24.45         | 133.35        |
|             | Чай с молоком или сливками      | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9          | 81.83         |
|             | Яблоко №338                     | 100        | 1.2          | 0.4          | 16.8          | 75.6          |
|             | Хлеб пшеничный                  | 70         | 5.52         | 0.7          | 33.8          | 163.58        |
|             | Сосиски "Особые халяль"         | 50         | 4.75         | 6.75         | 1.37          | 85.23         |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>520</b> | <b>15.42</b> | <b>12.07</b> | <b>92.32</b>  | <b>539.59</b> |
| Пятница     | Рыба припущенная №296           | 90         | 13           | 0.5          | 0.8           | 71.64         |
|             | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14         | 116.82        |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                 | 10         | 0.08         | 8.2          | 0.13          | 74.64         |
|             | Чай с молоком или сливками №279 | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9          | 81.83         |
|             | Картофельное пюре №377          | 150        | 4.04         | 6            | 8.7           | 104.96        |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>22.58</b> | <b>16.55</b> | <b>49.67</b>  | <b>449.89</b> |
| Понедельник | Рыба припущенная №296           | 75         | 13           | 0.5          | 0.8           | 59.7          |
|             | Рис отварной №304               | 100        | 2.43         | 3.58         | 24.46         | 139.78        |
|             | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14         | 116.82        |
|             | Чай с лимоном №459              | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                 | 15         | 0.12         | 12.3         | 0.19          | 111.94        |
|             | Булочка домашняя                | 60         | 4.2          | 6.7          | 27.8          | 188.3         |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>23.72</b> | <b>23.68</b> | <b>86.89</b>  | <b>655.56</b> |
| Вторник     | Сырники из творога запеченные   | 150        | 15.8         | 5.3          | 17.9          | 182.5         |
|             | Чай с молоком или сливками      | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9          | 81.83         |
|             | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14         | 116.82        |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                 | 10         | 0.08         | 8.2          | 0.13          | 74.64         |
|             | Яблоко №338                     | 100        | 1.2          | 0.4          | 16.8          | 75.6          |
|             | Булочка домашняя                | 60         | 4.2          | 6.7          | 27.8          | 188.3         |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>570</b> | <b>26.74</b> | <b>22.45</b> | <b>102.67</b> | <b>719.69</b> |
| суббота     | Запеканка из творога №279       | 150        | 23.85        | 11.55        | 22.5          | 289.35        |
|             | Чай с лимоном №459              | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
| воскресенье | Хлеб пшеничный                  | 60         | 4.73         | 0.6          | 24.14         | 120.88        |

|         |                     |            |              |              |              |               |
|---------|---------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ср      | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ     | 10         | 0.08         | 8.2          | 0.13         | 74.64         |
|         | Яблоко №338         | 100        | 1.2          | 0.4          | 16.8         | 75.6          |
|         | <b>Итого</b>        | <b>520</b> | <b>29.89</b> | <b>20.85</b> | <b>73.07</b> | <b>599.49</b> |
| четверг | Греча отварная №4,3 | 100        | 5.73         | 4.06         | 25.76        | 162.5         |
|         | Хлеб пшеничный      | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14        | 116.82        |
|         | Котлета куриная     | 70         | 6.65         | 12.6         | 19.6         | 218.4         |
|         | Чай с лимоном №459  | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5          | 39.02         |
|         | Яблоко №338         | 100        | 1.2          | 0.4          | 16.8         | 75.6          |
|         | <b>Итого</b>        | <b>520</b> | <b>17.55</b> | <b>17.66</b> | <b>95.8</b>  | <b>612.34</b> |
| пятница | Рис отварной №304   | 100        | 2.43         | 3.58         | 24.46        | 70            |
|         | Хлеб пшеничный      | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14        | 120.88        |
|         | Чай с лимоном №459  | 180        | 0.02         | 0.09         | 8.55         | 35.09         |
|         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ     | 20         | 0.16         | 16.4         | 0.26         | 74.64         |
|         | Котлета куриная     | 70         | 6.65         | 12.6         | 19.6         | 218.4         |
|         | Яблоко №338         | 100        | 1.2          | 0.4          | 16.8         | 75.6          |
|         | <b>Итого</b>        | <b>520</b> | <b>14.4</b>  | <b>33.57</b> | <b>93.81</b> | <b>594.61</b> |

Утверждаю  
Директор  
МБОУ "ООШ им.А-Р.З.Зайнутдинова с.Валерик"

А.А. Хадаев

"30" августа 20 2024

Циклическое меню МБОУ "ООШ им.А-Р.З.Зайнутдинова с.Валерик"  
для учащихся от 6,6 до 11 лет на 2024-2025 учебный год

| День        | Наименование                              | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦ,ккал        |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Понедельник | Суп картофельный с бобовыми №113          | 200        | 5.04         | 2.86         | 11.68         | 92.6           |
|             | Греча отварная №4.3                       | 150        | 8.59         | 6.09         | 38.64         | 243.73         |
|             | Котлета куриная                           | 90         | 8.58         | 16.25        | 25.28         | 281.69         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 75         | 5.92         | 0.75         | 36.22         | 176.25         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>715</b> | <b>28.16</b> | <b>26.05</b> | <b>121.32</b> | <b>833.29</b>  |
| Вторник     | Рассольник домашний №95                   | 200        | 2            | 4.06         | 7.34          | 73.9           |
|             | Рис отварной №304                         | 150        | 3.64         | 5.37         | 36.69         | 209.65         |
|             | Сосиски "Особые халяль"                   | 100        | 9.5          | 13.5         | 2.74          | 170.46         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 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          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>780</b> | <b>30.02</b> | <b>32.91</b> | <b>104.56</b> | <b>777.04</b>  |
| Среда       | Борщ №81                                  | 250        | 11.1         | 10.85        | 8.56          | 176.29         |
|             | Сметана                                   | 10         | 0.25         | 2            | 0.34          | 20.4           |
|             | Капуста тушеная №380                      | 127        | 3            | 5.1          | 11.4          | 103.5          |
|             | Сыр порциями                              | 30         | 6.96         | 8.85         | 0             | 107.76         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 176.25         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>717</b> | <b>29.23</b> | <b>27.9</b>  | <b>78.09</b>  | <b>623.22</b>  |
| Четверг     | Суп с бобовыми (119)                      | 250        | 7.15         | 48.15        | 15.61         | 524.39         |
|             | Картофельное пюре №377                    | 150        | 4.05         | 6            | 8.7           | 105            |
|             | Сосиски "Особые халяль"                   | 100        | 9.5          | 13.5         | 2.74          | 170.46         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 176.25         |
|             | Сыр порциями                              | 10         | 2.32         | 2.95         | 0             | 35.83          |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>810</b> | <b>30.94</b> | <b>71.7</b>  | <b>84.84</b>  | <b>1050.95</b> |
| Пятница     | Суп картофельный №112                     | 250        | 3.25         | 3.37         | 10.75         | 86.33          |
|             | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 210        | 7.64         | 8.1          | 42.64         | 274.02         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 176.25         |
|             | Сыр порциями                              | 30         | 6.96         | 8.85         | 0             | 107.76         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>790</b> | <b>25.77</b> | <b>21.42</b> | <b>111.18</b> | <b>683.38</b>  |
| Понедельник | Борщ со свежей капустой и томатом         | 200        | 5            | 10           | 20            | 190            |
|             | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 105        | 3.82         | 4.05         | 21.32         | 137.01         |
|             | Котлета куриная                           | 90         | 8.58         | 16.25        | 25.28         | 281.69         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 75         | 5.92         | 0.75         | 36.22         | 176.25         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>670</b> | <b>23.35</b> | <b>31.15</b> | <b>112.32</b> | <b>823.97</b>  |
|             | Рассольник домашний №95                   | 200        | 2            | 4.06         | 7.34          | 73.9           |
|             | Пюре картофельное №377                    | 150        | 4.05         | 6            | 8.7           | 105            |

|         |                                       |            |              |              |               |               |
|---------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Вторник | Сосиски "Особые халяль"               | 100        | 9.5          | 13.5         | 2.74          | 170.46        |
|         | Хлеб пшеничный                        | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 176.25        |
|         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)            | 20         | 0.16         | 16.4         | 0.28          | 149.36        |
|         | Чай с лимоном №459                    | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|         |                                       |            |              |              |               |               |
|         | <b>Итого</b>                          | <b>770</b> | <b>23.63</b> | <b>41.06</b> | <b>76.85</b>  | <b>713.99</b> |
| среда   | Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 250        | 1.76         | 4.95         | 7.9           | 83.19         |
|         | Плов с курицей №291                   | 200        | 16.95        | 10.47        | 35.73         | 304.95        |
|         | Хлеб пшеничный                        | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 176.25        |
|         | Сыр порциями                          | 30         | 6.96         | 8.85         | 0             | 107.76        |
|         | Чай с лимоном №459                    | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|         | <b>Итого</b>                          | <b>780</b> | <b>33.59</b> | <b>25.37</b> | <b>101.42</b> | <b>711.17</b> |
| Четверг | Суп из овощей с фасолью №117          | 200        | 3.2          | 3.94         | 7.38          | 77.8          |
|         | Рис отварной №304                     | 150        | 3.64         | 5.37         | 36.69         | 209.65        |
|         | Сосиски "Особые халяль"               | 100        | 9.5          | 13.5         | 2.74          | 170.46        |
|         | Хлеб пшеничный                        | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 176.25        |
|         | Сыр порциями                          | 30         | 6.96         | 8.85         | 0             | 107.76        |
|         | Чай с лимоном №459                    | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|         | <b>Итого</b>                          | <b>780</b> | <b>31.22</b> | <b>32.76</b> | <b>104.6</b>  | <b>780.94</b> |
| Пятница | Борщ №81                              | 200        | 8.88         | 8.68         | 6.85          | 141.04        |
|         | Сметана                               | 10         | 0.25         | 2            | 0.34          | 20.4          |
|         | Греча отварная №4,3                   | 150        | 8.59         | 6.09         | 38.64         | 243.73        |
|         | Соус красный основной №422            | 50         | 1            | 1.3          | 3.09          | 28.06         |
|         | Хлеб пшеничный                        | 100        | 7.89         | 1            | 48.29         | 176.25        |
|         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14        | 10         | 0.08         | 8.2          | 0.14          | 74.68         |
|         | Чай с лимоном №459                    | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|         | <b>Итого</b>                          | <b>720</b> | <b>26.72</b> | <b>27.37</b> | <b>106.85</b> | <b>723.18</b> |