

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
Понедельник	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
	Итого	520	11.59	11.06	95.69	528.66
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
	Итого	520	14.52	17.6	75.84	519.84
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
	Итого	520	15.34	21.7	52.07	465.14
Четверг	Рис припущеный №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 халляль"	50	4.75	6.75	1.37	85.23
	Итого	520	15.42	12.07	92.32	539.59
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	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	Картофельное пюре №377	150	4.04	6	8.7	104.96
	Итого	500	22.58	16.55	49.67	449.89
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
Вторник	Итого	500	23.72	23.68	86.89	655.56
	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
еда	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3
	Итого	570	26.74	22.45	102.67	719.69
	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
	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	120.88

ср	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.08	8.2	0.13	74.64
	Хлеб пшеничный №14	100	1.2	0.4	16.8	75.6
	Яблоко №338					
	Итого	520	29.89	20.85	73.07	599.49
четверг	Гречка 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
	Итого	520	17.55	17.66	95.8	612.34
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
	Итого	520	14.4	33.57	93.81	594.61

Утверждаю
 Директор
 МБОУ "ООШ им.А-Р.З.Зайнутдинова с.Валерик"
 А.А. Хадаев
 "30" августа 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
	Гречка 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
	Итого	715	28.16	26.05	121.32	833.29
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
Среда	Итого	780	30.02	32.91	104.56	777.04
	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
Четверг	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Итого	717	29.23	27.9	78.09	623.22
	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
Пятница	Сыр порциями	10	2.32	2.95	0	35.83
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Итого	810	30.94	71.7	84.84	1050.95
	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
Понедельник	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0	107.76
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Итого	790	25.77	21.42	111.18	683.38
	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
	Итого	670	23.35	31.15	112.32	823.97
	Рассольник домашний №95	200	2	4.06	7.34	73.9
	Пюре картофельное №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
	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
	Итого	770	23.63	41.06	76.85	713.99
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
	Итого	780	33.59	25.37	101.42	711.17
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
	Итого	780	31.22	32.76	104.6	780.94
Пятница	Борщ №81	200	8.88	8.68	6.85	141.04
	Сметана	10	0.25	2	0.34	20.4
	Гречка 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
	Итого	720	26.72	27.37	106.85	723.18