

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	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	11.59	11.06	95.69	528.66
	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4
Вторник	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	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	14.52	17.6	75.84	519.84
	Омлет с сыром №275	80	9.3	12.4	1.5	155
Среда	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	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	430	15.34	21.7	52.07	465.14
	Рис припущеный №305	100	2.43	2.87	24.45	133.35
Четверг	Чай с молоком или сливками	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	Яблоко №338	80	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	500	15.42	12.07	92.32	539.59
	Рыба припущенная №296	75	13	0.5	0.8	59.7
Пятница	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	485	22.58	16.55	49.67	437.95
	Рыба припущенная №296	75	13	0.5	0.8	59.7
Понедельник	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
	Итого	500	23.72	23.68	86.89	655.56
Вторник	Сырники из творога запеченные	100	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	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3
седа	Итого	500	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	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	29.89	20.85	73.07	599.49
	Гречка отварная №4,3	100	5.73	4.06	25.76	162.5
четверг	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	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	17.55	17.66	95.8	612.34
	Рис отварной №304	100	2.43	3.58	24.46	70
пятница	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	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	14.4	33.57	93.81	594.61