Двухнедельное циклическое меню

МБОУ "СОШ №2 с.Самашки" для учащихся 6,6 лет до 11 лет на 2026-2027 уч. год (обеды)

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	92,62
	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	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	**700**	**28,56**	**26,09**	**122,79**	**840,21**
Вторник	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72	116,28
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	**700**	**23,18**	**23,17**	**100,07**	**701,53**
Среда	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56	168,29
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,36
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,46	5,79	30,46	195,79
	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	74,7
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	**700**	**19,5**	**22,89**	**81,77**	**611,09**
Четверг	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74
	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	**700**	**24,9**	**25,76**	**93,79**	**706,6**
Пятница	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	69,1
	Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58	243,98
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	233,72
	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	71,4
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	**700**	**24,78**	**16,37**	**101,72**	**653,33**
Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом №83	200	5,01	3,8	12	190
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,46	5,79	30,46	195,79
	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1,6	6	8,2	94
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
		700	**17,63**	**16,38**	**93,02**	**678,58**

	Итого					
Вторник	Суп картофельный с бобовыми №102	200	6,39	3,22	13,23	108,46
	Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7	105
	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	**700**	**25,34**	**22,26**	**71,59**	**589,06**
среда	Суп рисовый с мясом	250	10,1	6,7	18,88	176,22
	Картофель и овощи тушеные в соусе №142	150	3,26	12,59	22,66	216,99
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29,98	144,28
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком №42	60	1,05	3,71	5,55	59,79
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	**700**	**19,18**	**23,69**	**85,62**	**632,41**
Четверг	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	170,44
	Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58	243,98
	Салат из моркови с сухофруктами №24	70	0,84	4,27	11,34	87,15
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	**700**	**26,47**	**32,95**	**105,55**	**727,63**
Пятница	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	**700**	**24,49**	**25,13**	**121,78**	**811,25**

Подписан цифровой подписью: Абдулхажиева Эльза Зокаевна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Дата: 2026.09.30 15:40:40+03'00'