

**МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1- 4 КЛАССОВ**

**МБОУ «СОШ №10 г. Шали» 2025-2026 уч.год**

**ЗАВТРАК**

**Первая неделя**

День	Наименование	Выход,г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г
<b>Понедельник</b>	Котлета куриная	70	218,4	6,65	12,6	19,6
	Хлеб пшеничный	50	116,82	3,94	0,5	24,14
	Картофельное пюре №377	100	70	2,7	4	5,8
	Чай с лимоном №459	200	39,02	0,03	0,1	9,5
	Яблоко №338	80	75,6	1,2	0,4	16,8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>519,84</b>	<b>14,52</b>	<b>17,6</b>	<b>75,84</b>
<b>Вторник</b>	Каша рисовая с изюмом №177	170	254,41	4,93	8,81	38,85
	Чай с молоком или сливками №378	200	81,83	1,52	1,35	15,9
	Хлеб пшеничный	50	116,82	3,94	0,5	24,14
	Яблоко №338	80	75,6	1,2	0,4	16,8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>528,66</b>	<b>11,59</b>	<b>11,06</b>	<b>95,69</b>
	<b>Среда</b>					
<b>Среда</b>	Омлет с сыром №275	150	287,97	16,87	23,25	2,81
	Чай с лимоном №459	200	39,02	0,03	0,1	9,5
	Хлеб пшеничный	60	120,88	4,73	0,6	24,14
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	74,64	0,08	8,2	0,13
	Яблоко №338	80	75,6	1,2	0,4	16,8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>598,11</b>	<b>22,91</b>	<b>32,55</b>	<b>53,38</b>
<b>Четверг</b>	Рис припущенный №305	100	133,35	2,43	2,87	24,45
	Чай с молоком или сливками №378	200	81,83	1,52	1,35	15,9
	Хлеб пшеничный	70	163,58	5,52	0,7	33,8
	Сосиски "Особые халяль"	50	85,23	4,75	6,75	1,37
	Яблоко №338	80	75,6	1,2	0,4	16,8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>539,59</b>	<b>15,42</b>	<b>12,07</b>	<b>92,32</b>
<b>Пятница</b>	Рыба припущеная	90	71,64	15,6	0,6	0,96
	Картофельное пюре №377	150	104,96	4,04	6	8,7
	Хлеб пшеничный	50	116,82	3,94	0,5	24,14
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	74,64	0,08	8,2	0,13
	Чай с молоком или сливками №378	200	81,83	1,52	1,35	15,9
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>449,89</b>	<b>25,18</b>	<b>16,65</b>	<b>49,83</b>

**ЗАВТРАК**  
**Вторая неделя**

День	Наименование	Выход,г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г
Понедельник	Рыба припущенная	75	59,7	13	0,5	0,8
	Рис отварной №304	100	139,78	2,43	3,58	24,46
	Хлеб пшеничный	50	116,82	3,94	0,5	24,14
	Чай с лимоном №459	200	39,02	0,03	0,1	9,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	111,94	0,12	12,3	0,19
	Булочка домашняя	60	188,3	4,2	6,7	27,8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>655,56</b>	<b>23,72</b>	<b>23,68</b>	<b>86,89</b>
Вторник	Сырники из творога запеченные	100	182,5	15,8	5,3	17,9
	Чай с молоком или сливками №378	200	81,83	1,52	1,35	15,9
	Хлеб пшеничный	50	116,82	3,94	0,5	24,14
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	74,64	0,08	8,2	0,13
	Яблоко №338	80	75,6	1,2	0,4	16,8
	Булочка домашняя	60	188,3	4,2	6,7	27,8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>719,69</b>	<b>26,74</b>	<b>22,45</b>	<b>102,67</b>
Среда	Запеканка из творога	150	289,35	23,85	11,55	22,5
	Чай с лимоном №459	200	39,02	0,03	0,1	9,5
	Хлеб пшеничный	60	120,88	4,73	0,6	24,14
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	74,64	0,08	8,2	0,13
	Яблоко №338	80	75,6	1,2	0,4	16,8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>599,49</b>	<b>29,89</b>	<b>20,85</b>	<b>73,07</b>
четверг	Гречка отварная №4,3	100	162,5	5,73	4,06	25,76
	Хлеб пшеничный	50	116,82	3,94	0,5	24,14
	Котлета куриная	70	218,4	6,65	12,6	19,6
	Чай с лимоном №459	200	39,02	0,03	0,1	9,5
	Яблоко №338	80	75,6	1,2	0,4	16,8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>612,34</b>	<b>17,55</b>	<b>17,66</b>	<b>95,8</b>
пятница	Рис отварной №304	100	70	2,43	3,58	24,46
	Хлеб пшеничный	50	120,88	3,94	0,5	24,14
	Чай с лимоном №459	180	35,09	0,02	0,09	8,55
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	74,64	0,16	16,4	0,26
	Котлета куриная	70	218,4	6,65	12,6	19,6
	Яблоко №338	80	75,6	1,2	0,4	16,8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>594,61</b>	<b>14,4</b>	<b>33,57</b>	<b>93,81</b>

## ОБЕД

### Первая неделя

День	Наименование	Выход,г	ЭЦ, ккал	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
Понедельник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	92,62	5,04	2,86	11,68
	Гречка отварная №4.3	150	243,73	8,59	6,09	38,64
	Котлета куриная	90	281,69	8,58	16,25	25,28
	Хлеб пшеничный	80	187,04	6,32	0,8	38,64
	Чай с лимоном №459	180	35,13	0,03	0,09	8,55
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>840,21</b>	<b>28,56</b>	<b>26,09</b>	<b>122,79</b>
Вторник	Суп-пюре из картофеля №131	200	116,28	4,64	4,76	13,72
	Рис отварной №304	150	209,65	3,64	5,37	36,69
	Сосиски "Особые халяль"	90	153,43	8,55	12,15	2,47
	Хлеб пшеничный	80	187,04	6,32	0,8	38,64
	Чай с лимоном №459	180	35,13	0,03	0,09	8,55
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>701,53</b>	<b>23,18</b>	<b>23,17</b>	<b>100,07</b>
Среда	Борщ №81	250	168,29	9,1	10,85	8,56
	Сметана	10	20,36	0,25	2	0,34
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	195,79	5,46	5,79	30,46
	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	74,7	0,72	3,66	9,72
	Хлеб пшеничный	50	116,82	3,94	0,5	24,14
	Чай с лимоном №459	180	35,13	0,03	0,09	8,55
Четверг	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>611,09</b>	<b>19,5</b>	<b>22,89</b>	<b>81,77</b>
	Суп гороховый №127	200	97,74	5,92	2,62	12,62
	Картофельное пюре №377	150	105	4,05	6	8,7
	Котлета куриная	90	281,69	8,58	16,25	25,28
	Хлеб пшеничный	80	187,04	6,32	0,8	38,64
	Чай с лимоном №459	180	35,13	0,03	0,09	8,55
Пятница	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>706,6</b>	<b>24,9</b>	<b>25,76</b>	<b>93,79</b>
	Суп картофельный №112	200	69,1	2,6	2,7	8,6
	Плов с курицей №291	150	243,98	13,56	8,38	28,58
	Хлеб пшеничный	100	233,72	7,89	1	48,29
	Салат из свеклы с яблоками №28	70	71,4	0,7	4,2	7,7
	Чай с лимоном №459	180	35,13	0,03	0,09	8,55
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>653,33</b>	<b>24,78</b>	<b>16,37</b>	<b>101,72</b>

## ОБЕД

### Вторая неделя

День	Наименование	Выход, г	ЭЦ,кка л	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом №83	200	190	5,01	3,8	12
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	195,79	5,46	5,79	30,46
	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	94	1,6	6	8,2
	Хлеб пшеничный	70	163,66	5,53	0,7	33,81
	Чай с лимоном №459	180	35,13	0,03	0,09	8,55
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>678,58</b>	<b>17,63</b>	<b>16,38</b>	<b>93,02</b>
Вторник	Суп картофельный с бобовыми №102	200	108,46	6,39	3,22	13,23
	Пюре картофельное №377	150	105	4,05	6	8,7
	Сосиски "Особые халяль"	90	153,43	8,55	12,15	2,47
	Хлеб пшеничный	80	187,04	6,32	0,8	38,64
	Чай с лимоном №459	180	35,13	0,03	0,09	8,55
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>589,06</b>	<b>25,34</b>	<b>22,26</b>	<b>71,59</b>
среда	Суп рисовый с мясом	250	176,22	10,1	6,7	18,88
	Картофель и овощи тушеные в соусе №142	150	216,99	3,26	12,59	22,66
	Хлеб пшеничный	60	144,28	4,74	0,6	29,98
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком №42	60	59,79	1,05	3,71	5,55
	Чай с лимоном №459	180	35,13	0,03	0,09	8,55
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>632,41</b>	<b>19,18</b>	<b>23,69</b>	<b>85,62</b>
Четверг	Суп с фасолью №119	200	170,44	5,72	19,4	17,49
	Плов с курицей №291	150	243,98	13,56	8,38	28,58
	Салат из моркови с сухофруктами №24	70	87,15	0,84	4,27	11,34
	Хлеб пшеничный	80	187,04	6,32	0,8	38,64
	Чай с лимоном №459	200	39,02	0,03	0,1	9,5
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>727,63</b>	<b>26,47</b>	<b>32,95</b>	<b>105,55</b>
Пятница	Суп гороховый №127	200	97,74	5,92	2,62	12,62
	Котлета куриная	90	281,69	8,58	16,25	25,28
	Рис отварной №304	150	209,65	3,64	5,37	36,69
	Хлеб пшеничный	80	187,04	6,32	0,8	38,64
	Чай с лимоном №459	180	35,13	0,03	0,09	8,55
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>811,25</b>	<b>24,49</b>	<b>25,13</b>	<b>121,78</b>