

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
Понедельник	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
	Итого	500	519,84	14,52	17,6	75,84
Вторник	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
	Итого	500	528,66	11,59	11,06	95,69
Среда	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
	Итого	500	598,11	22,91	32,55	53,38
Четверг	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
	Итого	500	539,59	15,42	12,07	92,32
пятница	Рыба припущенная	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
	Итого	500	449,89	25,18	16,65	49,83

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
	Итого	500	655,56	23,72	23,68	86,89
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
	Итого	500	719,69	26,74	22,45	102,67
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
	Итого	500	599,49	29,89	20,85	73,07
четверг	Греча 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
	Итого	500	612,34	17,55	17,66	95,8
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
	Итого	500	594,61	14,4	33,57	93,81

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
	Греча 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
	Итого	700	840,21	28,56	26,09	122,79
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
	Итого	700	701,53	23,18	23,17	100,07
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
	Итого	700	611,09	19,5	22,89	81,77
Четверг	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
	Итого	700	706,6	24,9	25,76	93,79
Пятница	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
	Итого	700	653,33	24,78	16,37	101,72

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
	Итого	700	678,58	17,63	16,38	93,02
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
	Итого	700	589,06	25,34	22,26	71,59
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
	Итого	700	632,41	19,18	23,69	85,62
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
	Итого	700	727,63	26,47	32,95	105,55
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
	Итого	700	811,25	24,49	25,13	121,78