

Директор

Утверждаю
Р.Х.Абдулханов

**Десятидневное меню
МБОУ «Аллероевская СШ 1»
на 2025-2026 учебный год**

Завтраки 25-26 год

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

	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64	
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6	
	Итого	500	29,89	20,85	73,07	599,49	
Вторник	Сырники из творога запеченные	100	15,8	5,3	17,9	182,5	
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	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	
	Итого	500	26,74	22,45	102,67	719,69	
Среда	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 (ПОРЦИЯМИ) №14	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	
четверг	Греча 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	80	1,2	0,4	16,8	75,6	
	Итого	500	17,55	17,66	95,8	612,34	
пятница	Рыба припущенная	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 (ПОРЦИЯМИ) №14	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	

Обеды 25-26 год

День	Наименование	Выход,г
Понедельник	Рассольник домашний №95	200
	Рис отварной №304	100
	Сосиски "Особые халяль"	50
	Хлеб пшеничный	75
	Сыр порциями	10
	Чай с лимоном №459	200
Вторник	Итого	635
	Борщ №81	200
	Сметана	10
	Капуста тушеная №380	100
	Хлеб пшеничный	75
	Чай с лимоном №459	200
	Итого	585
Среда	Суп картофельный с бобовыми №113	200
	Греча отварная №4.3	100
	Котлета куриная	70
	Хлеб пшеничный	75
	Чай с лимоном №459	200
	Итого	645
Четверг	Суп картофельный №112	200
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	105
	Хлеб пшеничный	75
	Чай с лимоном №459	200
	Итого	580
Пятница	Суп с бобовыми (119)	200
	Картофельное пюре №377	100
	Рыба припущенная	75
	Хлеб пшеничный	75
	Сыр порциями	10
	Чай с лимоном №459	200
	Итого	660
Понедельник	Рассольник домашний №95	200
	Пюре картофельное №377	100
	Сосиски "Особые халяль"	50
	Хлеб пшеничный	75
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5
	Чай с лимоном №459	200
Вторник	Итого	630
	Щи из свежей капусты с картофелем №88	200

	Плов с курицей №291	150
	Хлеб пшеничный	75
	Сыр порциями	10
	Чай с лимоном №459	200
	Итого	635
среда	Борщ со свежей капустой и томатом	200
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	105
	Котлета куриная	70
	Хлеб пшеничный	75
	Чай с лимоном №459	200
	Итого	650
Четверг	Суп из овощей с фасолью №117	200
	Рис отварной №304	100
	Сосиски "Особые халяль"	50
	Хлеб пшеничный	75
	Сыр порциями	10
	Чай с лимоном №459	200
	Итого	635
Пятница	Борщ №81	200
	Сметана	10
	Греча отварная №4,3	100
	Рыба припущенная	75
	Хлеб пшеничный	75
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	5
	Чай с лимоном №459	200
	Итого	665