

Утверждаю
Директор МБОУ
«Эникиалинская СШ»
15.09.2025 _____ Л.А. Шалаева

Завтраки 2025-2026 год

1 неделя						
День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельника	Каша рисовая с изюмом	200	4,93	8,81	38,85	260
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	90
	Хлеб пшеничный	100	3,94	0,5	24,14	120
	Яблоко	200	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	700	11,59	11,06	95,69	545,6
Вторник	Котлета куриная	150	6,65	12,6	19,6	245
	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко	200	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	700	14,52	17,6	75,84	546,44
Среда	Омлет с сыром	150	9,3	12,4	1,5	205
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	41
	Хлеб пшеничный	100	4,73	0,6	24,14	150
	Яблоко	200	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	700	15,34	21,7	52,07	546,24
Четверг	Рис припущеный	180	2,43	2,87	24,45	140
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,77
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163
	Яблоко	200	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	700	15,42	12,07	92,32	545,6
Пятница	Рыба припущеная	150	13	0,5	0,8	91,75
	Картофельное пюре	150	4,04	6	8,7	104,96
	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 (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Итого	560	22,58	16,55	49,67	470
2 неделя						
День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал

Понедельник	Рыба припущеная	150	13	0,5	0,8	91,75
	Рис отварной	100	4,04	6	8,7	104,96
	Чай с лимоном	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Булочка домашняя	200	6,7	27,8	188,3	4
	Итого	710	29,28	44,35	237,97	474
Вторник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	17,7	177	158
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	8,2	0,13	1,67	70
	Чай с молоком или сливками	200	1,35	15,9	81,83	152
	Хлеб пшеничный	50	0,5	19,5	30	90
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Булочка домашняя	100	6,7	27,8	45	4,2
	Итого	700	23,25	81,43	352,3	549,8
Среда	Мюсли с молоком	190	7,7	15	112,3	159
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	8,2	0,13	74,64	8
	Чай с лимоном	200	0,1	9,5	39,02	255
	Хлеб пшеничный	60	6	24	30	48
	Яблоко	200	0,4	16,8	62,8	1,2
	Итого	700	22,4	65,43	318,76	471,2
четверг	Греча отварная	150	2	20	78	210
	Котлета куриная	100	10,6	13,4	46	120
	Чай с лимоном	200	0,1	9,5	39,02	60
	Хлеб пшеничный	50	0,5	12	37,5	80
	Яблоко №338	200	0,4	16,6	63	1,2
	Итого	700	13,6	71,5	263,52	471,2
пятница	Рис отварной	150	3,58	24,46	70	184
	Котлета куриная	70	11,6	18,4	40	6
	Чай с лимоном	200	0,09	8,55	35,09	20
	Хлеб пшеничный	50	0,52	24,14	25,34	200
	Яблоко	200	0,4	16,8	62,8	1,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	2,87	0,13	7	60
	Итого	700	19,06	92,48	240,23	471,2

Обеды 2025-2026 год

1 неделя						
День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельника	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6
	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Итого	715	28,16	26,05	121,32	833,29
Вторник	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
	Рассольник домашний	200	2	4,06	7,34	73,9
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	210
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
Среда	Итого	780	30,02	32,91	104,56	777,39
	Сыр порциями	60	6,96	8,85	0	107,76
	Борщ	250	11,1	10,85	8,56	190
	Капуста тушеная	127	3	5,1	11,4	145
	Сметана	150	0,25	2	0,34	20,4
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	52
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	190
Четверг	Итого	887	29,23	27,9	78,09	705,16
	Сыр порциями	60	2,32	2,95	0	35,83
	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,61	524,39
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
Пятница	Итого	860	30,94	71,7	84,84	1050,95
	Сыр порциями	60	6,96	8,85	0	129
	Суп картофельный	250	3,25	3,37	10,75	86,33
	Макаронные изделия отварные с маслом	210	7,64	8,1	42,64	274,02
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Суббота	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Итого	1060	30,94	71,7	84,84	1050,95

	Итого	820	25,77	21,42	111,18	704,62
2 неделя						
День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	3,82	4,05	21,32	137,01
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Итого	715	23,35	31,15	112,32	823,97
Вторник	Рассольник домашний	200	2	4,06	7,34	73,9
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,28	149,36
	Итого	770	23,63	41,06	76,85	713,99
Среда	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	83,19
	Плов с курицей	200	16,95	10,47	35,73	304,95
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Итого	780	33,59	25,37	101,42	711,17
четверг	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Суп из овощей с фасолью	200	3,2	3,94	7,38	77,8
	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Итого	780	31,22	32,76	104,6	780,94
пятница	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,08	8,2	0,14	74,68
	Борщ	200	8,88	8,68	6,85	141,04
	Соус красный основной	90	1	1,3	3,09	28,06
	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25

	Итого	810	26,72	27,37	106,85	723,18
	Среднее значение за период:	1478,7	46,967	77,186	278,04	1291,59