

Утверждаю

Директор МБОУ «Эникалинская СШ»

_____ Л.А. Шалаева

Завтраки 2025-2026

| День | Наименование | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--------------------|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 день 1 неделя | Котлета куриная | 70 | 6,65 | 12,6 | 19,6 | 218,4 |
| | Картофельное пюре | 100 | 2,7 | 4 | 5,8 | 70 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| | Яблоко | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | Итого | 500 | 14,52 | 17,6 | 75,84 | 519,84 |
| | | | | | | |
| 2 день 1 неделя | Каша рисовая с изюмом | 170 | 4,93 | 8,81 | 38,85 | 254,41 |
| | Чай с молоком или сливками | 180 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| | Яблоко | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | Итого | 500 | 11,59 | 11,06 | 95,69 | 528,66 |
| | | | | | | |
| 3 день 1 неделя | Омлет с сыром | 150 | 16,87 | 23,25 | 2,81 | 287,47 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 36,02 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,73 | 0,6 | 24,14 | 116,88 |
| | Яблоко | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 73,6 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 72,64 |
| | Итого | 500 | 22,91 | 32,55 | 53,38 | 586,61 |
| | | | | | | |
| 4 де нь | Рис припущенный | 100 | 2,43 | 2,87 | 24,45 | 133,35 |

| | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Чай с молоком или сливками | 180 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,52 | 0,7 | 33,8 | 163,58 |
| | Яблоко | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | Сосиски (Особые халяль) | 50 | 4,75 | 6,75 | 1,37 | 85,23 |
| | Итого | 500 | 15,42 | 12,07 | 92,32 | 539,59 |
| | | | | | | |
| 5 день 1 неделя | Рыба припущенная | 90 | 15,6 | 0,6 | 0,96 | 71,64 |
| | Картофельное пюре | 150 | 4,04 | 8 | 8,7 | 119,96 |
| | Чай с молоком или сливками | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 120,82 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| | Итого | 500 | 25,18 | 18,65 | 49,83 | 468,89 |
| | | | | | | |
| 1 день 2 неделя | Рыба припущенная | 75 | 13 | 0,5 | 0,8 | 59,7 |
| | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,78 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,12 | 12,3 | 0,19 | 111,94 |
| | Булочка | 60 | 3,8 | 5,9 | 9,6 | 118,75 |
| | Итого | 500 | 23,32 | 22,88 | 68,69 | 586,01 |
| | | | | | | |
| 2 день 2 неделя | Сырники из творога запеченные | 150 | 17 | 4 | 19 | 195 |
| | 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 |

| | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Яблоко | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| | Итого | 500 | 23,66 | 6,25 | 75,84 | 469,25 |
| | | | | | | |
| 3 день 2 неделя | Запеканка из творога | 150 | 23,85 | 11,55 | 22,5 | 286,35 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 36,02 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,73 | 0,6 | 24,14 | 117,88 |
| | Яблоко | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 73,6 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 72,64 |
| | Итого | 500 | 29,89 | 20,85 | 73,07 | 586,49 |
| | | | | | | |
| 4 день 2 неделя | Греча отварная | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 149,6 |
| | Котлета куриная | 70 | 6,65 | 12,6 | 19,6 | 210,4 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 36,02 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| | Яблоко | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 73,6 |
| | Итого | 500 | 17,55 | 17,66 | 95,8 | 586,44 |
| | | | | | | |
| 5 день 2 неделя | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 126,2 |
| | Котлета куриная | 70 | 6,65 | 12,6 | 19,6 | 210,4 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,02 | 0,09 | 8,55 | 35,09 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,88 |
| | Яблоко | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 73,6 |
| | Итого | 500 | 14,24 | 17,17 | 93,55 | 562,17 |
| | | | | | | |

Обеды 2025-2026

| День | Наименование | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----------------------------|---|----------|-------|-------|----------|--------------|
| 1 день 1 неделя | Суп картофельный с бобовыми №113 | 200 | 5,04 | 2,86 | 11,68 | 92,62 |
| | Котлета куриная | 90 | 8,58 | 16,25 | 25,28 | 262,7 |
| | Греча отварная №4.3 | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,73 |

| | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35,13 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 |
| | Итого | 700 | 28,56 | 26,09 | 122,79 | 821,22 |
| | | | | | | |
| 2 день 1 неделя | Суп картофельный с бобовыми №113 | 200 | 5,04 | 2,86 | 11,68 | 92,62 |
| | Котлета куриная | 90 | 8,58 | 16,25 | 25,28 | 262,7 |
| | Греча отварная №4.3 | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,73 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35,13 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 |
| | Итого | 700 | 28,56 | 26,09 | 122,79 | 821,22 |
| | | | | | | |
| 3 день 1 неделя | Суп картофельный с бобовыми №113 | 200 | 5,04 | 2,86 | 11,68 | 92,62 |
| | Котлета куриная | 90 | 8,58 | 16,25 | 25,28 | 262,7 |
| | Греча отварная №4.3 | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,73 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35,13 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 |
| | Итого | 700 | 28,56 | 26,09 | 122,79 | 821,22 |
| | | | | | | |
| 4 день 1 неделя | Суп картофельный с бобовыми №113 | 200 | 5,04 | 2,86 | 11,68 | 92,62 |
| | Котлета куриная | 90 | 8,58 | 16,25 | 25,28 | 262,7 |
| | Греча отварная №4.3 | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,73 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35,13 |

| | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 |
| | Итого | 700 | 28,56 | 26,09 | 122,79 | 821,22 |
| | | | | | | |
| 5 день 1 неделя | Суп картофельный с бобовыми №113 | 200 | 5,04 | 2,86 | 11,68 | 92,62 |
| | Котлета куриная | 90 | 8,58 | 16,25 | 25,28 | 262,7 |
| | Греча отварная №4.3 | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,73 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35,13 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 |
| | Итого | 700 | 28,56 | 26,09 | 122,79 | 821,22 |
| | | | | | | |
| 1 день 2 неделя | Суп картофельный с бобовыми №113 | 200 | 5,04 | 2,86 | 11,68 | 92,62 |
| | Котлета куриная | 90 | 8,58 | 16,25 | 25,28 | 262,7 |
| | Греча отварная №4.3 | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,73 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35,13 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 |
| | | | | | | |
| | Итого | 700 | 28,56 | 26,09 | 122,79 | 821,22 |
| | | | | | | |
| 2 день 2 неделя | Суп картофельный с бобовыми №113 | 200 | 5,04 | 2,86 | 11,68 | 92,62 |
| | Котлета куриная | 90 | 8,58 | 16,25 | 25,28 | 262,7 |
| | Греча отварная №4.3 | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,73 |

| | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35,13 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 |
| | Итого | 700 | 28,56 | 26,09 | 122,79 | 821,22 |
| 3 день 2 неделя | Суп картофельный с бобовыми №113 | 200 | 5,04 | 2,86 | 11,68 | 92,62 |
| | Котлета куриная | 90 | 8,58 | 16,25 | 25,28 | 262,7 |
| | Греча отварная №4.3 | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,73 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35,13 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 |
| | Итого | 700 | 28,56 | 26,09 | 122,79 | 821,22 |
| | | | | | | |
| 4 день 2 неделя | Суп картофельный с бобовыми №113 | 200 | 5,04 | 2,86 | 11,68 | 92,62 |
| | Котлета куриная | 90 | 8,58 | 16,25 | 25,28 | 262,7 |
| | Греча отварная №4.3 | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,73 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35,13 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 |
| | Итого | 700 | 28,56 | 26,09 | 122,79 | 821,22 |
| | | | | | | |
| 5 день 2 неделя | Суп картофельный с бобовыми №113 | 200 | 5,04 | 2,86 | 11,68 | 92,62 |
| | Котлета куриная | 90 | 8,58 | 16,25 | 25,28 | 262,7 |
| | Греча отварная №4.3 | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,73 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0,03 | 0,09 | 8,55 | 35,13 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 |

| | | | | | | |
|--|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Итого | 700 | 28,56 | 26,09 | 122,79 | 821,22 |
| | | | | | | |