

Двухнедельное цикличное меню МБОУ "СОШ №3 с. Самашки" на 2025-2026 учебный
год (обедаы)

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал
Понедельник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62
	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	28,56	26,09	122,79	840,21
Вторник	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72	116,28
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	23,18	23,17	100,07	701,53
среда	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56	168,29
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,36
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,46	5,79	30,46	195,79
	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	74,7
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	19,5	22,89	81,77	611,09
Четверг	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74
	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	24,9	25,76	93,79	706,6
Пятница	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	69,1
	Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58	243,98
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	233,72
	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	71,4
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	24,78	16,37	101,72	653,33
2 неделя						0
Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом №83	200	5,01	3,8	12	102,24
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,46	5,79	30,46	195,79
	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1,6	6	8,2	93,2
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	17,63	16,38	93,02	590,02
Вторник	Суп картофельный с бобовыми №102	200	6,39	3,22	13,23	107,46
	Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7	105

Е		Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43
		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
		Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
		Итого	700	25,34	22,26	71,59	588,06
среда		Суп рисовый с мясом	250	10,1	6,7	18,88	176,22
		Картофель и овощи тушеные в соусе №142	150	3,26	12,59	22,66	216,99
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29,98	144,28
		Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком №42	60	1,05	3,71	5,55	59,79
		Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
		Итого	700	19,18	23,69	85,62	632,41
Четверг		Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	267,44
		Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58	243,98
		Салат из моркови с сухофруктами №24	70	0,84	4,27	11,34	87,15
		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
		Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
		Итого	700	26,47	32,95	105,55	824,63
Пятница		Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74
		Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
		Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
		Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
		Итого	700	24,49	25,13	121,78	811,25