

Двухнедельное циклическое меню МБОУ "СОШ №3 с.Самашки"
для учащихся 6,6 лет до 11 лет на 2026-2027 уч. год (завтраки)

1 неделя					
День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
Понедельник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8
	Итого	500	11,59	11,06	95,69
Вторник	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14
	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8
	Итого	500	14,52	17,6	75,84
Среда	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	8,2	0,13
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8
	Итого	500	22,91	32,55	53,38
Четверг	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8
	Сосиски "Особые халыль"	50	4,75	6,75	1,37
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8
	Итого	500	15,42	12,07	92,32
пятница	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96
	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	8,2	0,13
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9
	Итого	500	25,18	16,65	49,83
2 неделя					
Понедельник	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,12	12,3	0,19
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8
	Итого	500	23,72	23,68	86,89
Вторник	Сырники из творога запеченные	100	15,8	5,3	17,9
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	8,2	0,13
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8
	Итого	500	26,74	22,45	102,67
Среда	Запеканка из творога №279	150	23,85	11,55	22,5
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	8,2	0,13
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8
	Итого	500	29,89	20,85	73,07
четверг	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8
	Итого	500	17,55	17,66	95,8
пятница	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14
	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0,16	16,4	0,26
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8
	Итого	500	14,4	33,57	93,81

ЭЦ,ккал
254.41
81.83
116.82
75.6
528,66
218.4
116.82
70
39.02
75.6
519,84
287.97
39.02
120.88
74.64
75.6
598,11
133.35
81.83
163.58
85.23
75.6
539,59
71.64
104.96
116.82
74.64
81.83
449,89
59.7
139.78
116.82
39.02
111.94
188.3
655,56
182.5
81.83
116.82
74.64
75.6
188.3
719,69
289.35
39.02
120.88
74.64
75.6
599,49
162.5
116.82
218.4
39.02
75.6
612,34
70
120.88
35.09
74.64
218.4
75.6
594,61

