

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

1 неделя

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
Понедельник	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68
	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55
	Итого	700	28,56	26,09	122,79
Вторник	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69
	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55
	Итого	700	23,18	23,17	100,07
Среда	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56
	Сметана	10	0,25	2	0,34
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46
	Салат из моркови с	60	0,72	3,66	9,72
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55
	Итого	700	19,5	22,89	81,77
Четверг	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62
	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55
	Итого	700	24,9	25,76	93,79
Пятница	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6
	Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29
	Салат из свеклы с яблоками	70	0,7	4,2	7,7
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55
	Итого	700	24,78	16,37	101,72

2 неделя

Понедельник	Борщ со свежей капустой и	200	5,01	3,8	12
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46
	Салат из квашеной капусты с	100	1,6	6	8,2
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55
	Итого	700	17,63	16,38	93,02
Вторник	Суп картофельный с бобовыми	200	6,39	3,22	13,23
	Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7
	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55
	Итого	700	25,34	22,26	71,59
среда	Суп рисовый с мясом	250	10,1	6,7	18,88
	Картофель и овощи тушеные в	150	3,26	12,59	22,66
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29,98
	Салат картофельный с	60	1,05	3,71	5,55
	солеными огурцами и зеленым	60	1,05	3,71	5,55
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55
	Итого	700	19,18	23,69	85,62
Четверг	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49
	Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58
	Салат из моркови с	70	0,84	4,27	11,34
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	Итого	700	26,47	32,95	105,55
Пятница	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55
	Итого	700	24,49	25,13	121,78

ЭЦ,ккал
92,62
243,73
281,69
187,04
35,13
840,21
116,28
209,65
153,43
187,04
35,13
701,53
168,29
20,36
195,79
74,7
116,82
35,13
611,09
97,74
105
281,69
187,04
35,13
706,6
69,1
243,98
233,72
71,4
35,13
653,33
190
195,79
94
163,66
35,13
678,58
108,46
105
153,43
187,04
35,13
589,06
176,22
216,99
144,28
59,79
35,13
632,41
170,44
243,98
87,15
187,04
39,02
727,63
97,74
281,69
209,65
187,04
35,13
811,25