

Цикличное меню
МБОУ "СОШ с. Гухой" для детей от 6,5 до 11 лет
на 2025-2026 учебный год

1 неделя						
День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Котлета куриная	70	7.54	12.6	19.6	218.4
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	Картофельное пюре №377	150	2.7	4	5.8	70
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.1	9.5	39.02
	Яблоко №338	100	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	550	15.41	17.6	75.84	519.84
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	170	8.74	13.55	26.9	254.41
	Чай с молоком или сливками №378	180	1.52	1.35	15.9	81.83
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	Яблоко №338	100	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	15.4	15.8	83.74	528.66
Среда	Омлет с сыром №275	150	13.2	10.44	16.43	276.97
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.1	9.5	39.02
	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	120.88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	6.2	0.13	74.64
	Яблоко №338	100	1.2	0.4	16.8	75.6
Итого	500	19.24	17.74	67	587.11	
Четверг	Рис припущенный №305	150	2.43	4.97	20.45	133.35
	Чай с молоком или сливками №378	180	1.52	1.35	10.9	81.83
	Хлеб пшеничный	70	5.52	0.7	33.8	163.58
	Сосиски "Особые халаль"	50	4.75	8.38	1.37	85.23
	Яблоко №338	100	1.2	0.4	16.8	75.6
Итого	550	15.42	15.8	83.32	539.59	
пятница	Рыба припущенная №296	90	10.9	0.5	0.96	71.64
	Картофельное пюре №377	150	2.7	4	5.8	70
	Булочка домашняя	60	1.5	5.1	27.8	159.7
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	6.2	0.13	74.64
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.1	9.5	39.02
Итого	540	19.15	16.4	68.33	531.82	
2 неделя						
Понедельник	Рыба припущенная №296	90	10.9	0.5	0.96	71.64
	Рис отварной №304	150	2.73	6.2	20.45	110.78
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.1	9.5	39.02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	6.2	0.13	74.64
	Булочка домашняя	60	1.5	5.1	27.8	159.7
Итого	540	19.18	18.6	82.98	572.6	
Вторник	Сырники из творога запеченные №286	150	11.8	7.4	17.9	182.5
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	10.9	81.83
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	6.2	0.13	74.64
	Яблоко №338	100	1.2	0.4	16.8	75.6
Итого	510	18.54	15.85	69.87	531.39	
Среда	Запеканка из творога №279	150	13.15	9.55	22.5	269.35
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	120.88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	6.2	0.13	74.64
	Яблоко №338	100	1.2	0.4	16.8	75.6
Итого	520	19.19	16.85	73.07	579.49	
четверг	Греча отварная №4,3	150	5.73	4.06	13.26	132.5
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	Котлета куриная	70	7.54	12.6	19.6	218.4
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.1	9.5	39.02
	Яблоко №338	100	1.2	0.4	16.8	75.6
Итого	550	18.44	17.66	83.3	582.34	
пятница	Рис отварной №304	150	2.73	6.2	20.45	110.78
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	23.14	116.88
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.1	9.5	39.02
	Котлета куриная	70	7.54	8.6	19.6	218.4
	Яблоко №338	100	1.2	0.4	10.8	75.6
Итого	550	15.44	15.8	83.49	560.68	