Приложение №1 к приказу
МБОУ «Цоци-Юртовская СШ №2»
от 31.08.2026г.№ 171-од

Десятидневное меню
Завтраки

День		Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельника	1.	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	2.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	3.	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8	70
	4.	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02
	5.	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	**500**	**14,52**	**17,6**	**75,84**	**519,84**
Вторник	1.	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	2.	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	3.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	4.	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	**500**	**11,59**	**11,06**	**95,69**	**528,66**
Среда	1.	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	287,97
	2.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	3.	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	4.	Масло сливочное (порциями)№14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	5.	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	**500**	**22,91**	**32,55**	**53,38**	**598,11**
Четверг	1.	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
	2.	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	3.	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
	4.	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	5.	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	**500**	**15,42**	**12,07**	**92,32**	**539,59**
Пятница	1.	Котлета куриная	70	6,7	12,6	19,6	71,64
	2.	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	104,96
	3.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	4.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	5.	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
		Итого	**500**	**25,18**	**16,65**	**49,83**	**449,89**
Понедельник	1.	Котлета куриная	70	6,7	12,6	19,6	218,4
	2.	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	3.	Хлеб пшеничный	70	3,94	0,5	24,14	116,82
	4.	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02
	5.	Масло сливочное (порциями) №14	20	0,12	12,3	0,19	111,94
	6.	Яблоко №338	80	5,5	0,4	16,8	75,6
		Итого	**500**	**23,72**	**23,68**	**86,89**	**655,56**
В то	1.	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105

	2.	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	3.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	4.	Масло сливочное (порциями) №14	20	0,08	8,2	0,13	74,64
	5.	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	**500**	**26,74**	**22,45**	**102,67**	**719,69**
среда	1.	Омлет с сыром №275	150	16,9	23	2,8	276
	2.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	3.	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	4.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	5.	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	**500**	**29,89**	**20,85**	**73,07**	**599,49**
четверг	1.	Рис припущенный №305	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	2.	Чай с молоком или сливками №378	180	1,5	1,4	15,9	81,8
	3.	Хлеб пшеничный	70	5,5	0,7	33,8	163,6
	4.	Сосиски «Любимые»	50				
	5.	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	**500**	**17,55**	**17,66**	**95,8**	**612,34**
пятница	1.	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	70
	2.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88
	3.	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35,09
	4.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	74,64
	5.	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	6.	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	**500**	**14,4**	**33,57**	**93,81**	**594,61**

Обеды

День		**Наименование**	**Выход,г**	**Белки,г**	**Жиры,г**	**Углеводы,г**	**ЭЦ,ккал**
Понедельник	1.	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,6
	2.	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	3.	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	4.	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	5.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
		Итого	**715**	**28,16**	**26,05**	**121,32**	**833,29**
Вторник	1.	Суп-пюре из картофеля	200	4,6	4,8	13,7	116,3
	2.	Сосиски "Особые халяль"	90	8,6	12,2	2,5	153,4
	3.	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	4.	Хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,6	187
	5.	Чай с лимоном №459	180	0,0	0,1	9,5	39,02
	6.						
		Итого	**780**	**30,02**	**32,91**	**104,56**	**777,04**
Среда	1.	Борщ №81	250	9,1	10,9	8,6	171
	2.	Сметана	10	0,3	2	0,3	19
	3.	Макаронные изделия отварные с маслом№203	120	5,5	5,8	30,5	182

	4.	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,7	3,7	9,7	86
	5.	Хлеб пшеничный	60	3,9	0,5	24,1	133
	6.	Чай с лимоном №459	200	0,0	0,1	8,6	39
	7.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,1	8,2	0,1	75
		Итого	**717**	**29,23**	**27,9**	**78,09**	**623,22**
Четверг	1.	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5	2,9	11,7	92,6
	2.	Греча отварная №4,3	150	4,05	6	8,7	105
	3.	Котлета куриная	90	8,6	16,3	25,3	262,7
	4.	Хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,6	187
	5.	Чай с лимоном №459	180	0,0	0,1	8,6	35,1
		Итого	**810**	**30,94**	**71,7**	**84,84**	**84,84**
Пятница	1.	Суп –пюре из картофеля №131	250	4,6	4,8	13,7	116,3
	2.	Сосиски "Особые халяль"	90	8,6	12,2	2,5	153,4
	3.	Хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,6	187
	4.	Рис отварной №304	150	3,6	5,4	36,7	214
	5.	Чай с лимоном №459	180		0,1	8,6	35,01
		Итого	**790**	**25,77**	**21,42**	**111,18**	**683,38**
Понедельник	1.	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5	2,9	11,7	92,6
	2.	Греча отварная №4,3	150	4,05	6	8,7	105
	3.	Котлета куриная	90	8,6	16,3	25,3	262,7
	4.	Хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,6	187
	5.	Чай с лимоном №459	180		0,1	8,6	35,1
		Итого	**670**	**23,35**	**31,15**	**112,32**	**823,97**
Вторник	1.	Суп-пюре из картофеля	200	4,6	4,8	13,7	116,3
	2.	Рис отварной №304	150	3,6	5,4	36,7	214
	3.	Сосиски "Особые халяль"	90	8,6	12,2	2,5	153,4
	4.	Хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,6	187
	5.	Чай с лимоном №459	180		0,1	8,6	35,1
		Итого	**770**	**23,63**	**41,06**	**76,85**	**713,99**
среда	1.	Борщ №81	250	9,1	10,9	8,6	171
	2.	Сметана	10	0,3	2	0,3	19
	3.	Макаронные изделия отварные с маслом№203	120	5,5	5,8	30,5	182
	4.	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,7	3,7	9,7	86
	5.	Хлеб пшеничный	60	3,9	0,5	24,1	133
		Итого	**780**	**33,59**	**25,37**	**101,42**	**711,17**
четверг	1.	Суп гороховый №127	200	5,9	2,6	12,6	97,7
	2.	Котлета куриная	90	8,6	16,3	25,3	281,7
	3.	Картофельное пюре №377	150	4,1	6	8,7	105
	4.	Хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,6	35,1
	5.	Чай с лимоном №459	180		0,1	8,6	187
		Итого	**780**	**31,22**	**32,76**	**104,6**	**780,94**
пятница	1.	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5	2,9	11,7	92,6
	2.	Греча отварная №4,3	150	4,05	6	8,7	105
	3.	Котлета куриная	90	8,6	16,3	25,3	262,7
	4.	Хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,6	187
	5.	Чай с лимоном №459	180		0,1	8,6	35,1

		Итого	**720**	**26,72**	**27,37**	**106,85**	**723,18**