

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "СОШ №2 с.Алхан-Кала"

А.Л. Индербиев

10-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся

МБОУ "СОШ №2 с. Алхан-Кала" на 2025-2026 учебный год

Завтраки - 1 неделя						
День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	Картофельное пюре №377	100	2.7	4	5.8	70
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	14.52	17.6	75.84	519.84
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4.93	8.81	38.85	254.41
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	11.59	11.06	95.69	528.66
Среда	Омлет с сыром №275	150	16.87	23.25	2.81	287.97
	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)	10	0.08	8.2	0.13	74.64
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	22.91	32.55	53.38	598.11
Четверг	Рис припущенный №305	100	2.43	2.87	24.45	133.35
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	Хлеб пшеничный	70	5.52	0.7	33.8	163.58
	Сосиски "Особые халяль"	50	4.75	6.75	1.37	85.23
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	15.42	12.07	92.32	539.59
пятница	Рыба припущенная	90	15.6	0.6	0.96	71.64
	Картофельное пюре №377	150	4.04	6	8.7	104.96
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.08	8.2	0.13	74.64
	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
Завтраки - 2 неделя						
Понедельник	Рыба припущенная	75	13	0.5	0.8	59.7
	Рис отварной №304	100	2.43	3.58	24.46	139.78
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0.12	12.3	0.19	111.94
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3
	Итого	500	23.72	23.68	86.89	655.56
Вторник	Сырники из творога запеченные №286	100	15.8	5.3	17.9	182.5
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.08	8.2	0.13	74.64
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3
	Итого	500	26.74	22.45	102.67	719.69
Среда	Запеканка из творога №279	150	23.85	11.55	22.5	289.35
	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)	10	0.08	8.2	0.13	74.64
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	29.89	20.85	73.07	599.49
четверг	Греча отварная №4,3	100	5.73	4.06	25.76	162.5
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	17.55	17.66	95.8	612.34
пятница	Рис отварной №304	100	2.43	3.58	24.46	70
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	120.88
	Чай с лимоном №459	180	0.02	0.09	8.55	35.09
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0.16	16.4	0.26	74.64
	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого	500	14.4	33.57	93.81	594.61

Обед - 1 неделя

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Суп картофельный с бобовыми	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	150	5.46	5.79	30.46	195.79
	Салат из моркови с сухофруктами	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

Обед - 2 неделя

Понедельник	Борщ со свежей капустой и	200	5.01	3.8	12	190
	Макаронные изделия отварные с	150	5.46	5.79	30.46	195.79
	Салат из квашеной капусты с	100	1.6	6	8.2	94
	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	678.58
Вторник	Суп картофельный с бобовыми	200	6.39	3.22	13.23	108.46
	Пюре картофельное №377	150	4.05	6	8.7	105
	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	589.06
среда	Суп рисовый с мясом	250	10.1	6.7	18.88	176.22
	Картофель и овощи тушеные в	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	170.44
	Плов с курицей №291	150	13.56	8.38	28.58	243.98
	Салат из моркови с сухофруктами	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	727.63
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