«Утверждаю»
Директор МБОУ «Курчалоевская СШ №1 им
Дохтукаева М.А.х
3.Р. Солтаханова
<u>Приказ №11</u> 7-од от 29.08.25г

Двухнедельное основное меню для обучающихся 7-11 лет

ЗАВТРАКИ

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
IKa	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
Понедельника	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8	70
[e]]	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
не	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
По	Итого	500	14,52	17,6	75,84	519,84
	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
x	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
ни	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
Вторник	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
В	Итого	500	11,59	11,06	95,69	528,66
	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
g	Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный	200 60			9,5	
Среда			0,03	0,1	9,5 24,14	39,02
Среда	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	60	0,03 4,73	0,1 0,6	9,5 24,14 0,13	39,02 120,88
Среда	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	60	0,03 4,73 0,08	0,1 0,6 8,2	9,5 24,14 0,13	39,02 120,88 74,64
	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338	60 10 80	0,03 4,73 0,08	0,1 0,6 8,2 0,4	9,5 24,14 0,13 16,8 53,38	39,02 120,88 74,64 75,6
	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого	60 10 80 500	0,03 4,73 0,08 1,2 22,91	0,1 0,6 8,2 0,4 32,55	9,5 24,14 0,13 16,8 53,38 24,45	39,02 120,88 74,64 75,6 598,11
Четверг Среда	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Рис припущенный №305	60 10 80 500	0,03 4,73 0,08 1,2 22,91 2,43	0,1 0,6 8,2 0,4 32,55 2,87	9,5 24,14 0,13 16,8 53,38 24,45 15,9	39,02 120,88 74,64 75,6 598,11 133,35

	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	15,42	12,07	92,32	539,59
	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64
	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	104,96
ца	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
пятница	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	8,2	0,13	74,64
ШЯП	(ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	0,2	0,13	/4,04
	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
	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7
<u>ي</u>	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
Н	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
AILS.	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
еде	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,12	12,3	0,19	111,94
Понедельник	(ПОРЦИЯМИ) №14	13	0,12	12,3	0,19	111,54
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	500	23,72	23,68	86,89	655,56
	Сырники из творога запеченые	100	15,8	5,3	17,9	182,5
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
X	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
Вторник	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
Ä	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого			00.45		
	Итого	500	26,74	22,45	102,67	719,69
	Запеканка из творога	500	26,74 23,85	22,45 11,55	102,67 22,5	719,69 289,35
		1			, i	
Įa	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	289,35
реда	Запеканка из творога Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	150 200 60	23,85 0,03 4,73	11,55 0,1 0,6	22,5 9,5 24,14	289,35 39,02 120,88
Среда	Запеканка из творога Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	150 200 60 10	23,85 0,03 4,73 0,08	11,55 0,1 0,6 8,2	22,5 9,5 24,14 0,13	289,35 39,02 120,88 74,64
Среда	Запеканка из творога Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338	150 200 60 10	23,85 0,03 4,73 0,08	11,55 0,1 0,6 8,2 0,4	22,5 9,5 24,14 0,13	289,35 39,02 120,88 74,64 75,6
Среда	Запеканка из творога Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого	150 200 60 10 80 500	23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89	11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85	22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07	289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49
Среда	Запеканка из творога Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3	150 200 60 10 80 500	23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73	11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06	22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76	289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49 162,5
	Запеканка из творога Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный	150 200 60 10 80 500 100 50	23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94	11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,5	22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14	289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49 162,5 116,82
	Запеканка из творога Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная	150 200 60 10 80 500 100 50	23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65	11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,5 12,6	22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6	289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49 162,5 116,82 218,4
четверг Среда	Запеканка из творога Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459	150 200 60 10 80 500 100 50 70 200	23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65 0,03	11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,5 12,6 0,1	22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6 9,5	289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49 162,5 116,82 218,4 39,02
	Запеканка из творога Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338	150 200 60 10 80 500 100 50 70 200 80	23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2	11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,5 12,6 0,1 0,4	22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8	289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49 162,5 116,82 218,4 39,02 75,6
	Запеканка из творога Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338 Итого	150 200 60 10 80 500 100 50 70 200 80 500	23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2 17,55	11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,5 12,6 0,1 0,4 17,66	22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8 95,8	289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49 162,5 116,82 218,4 39,02 75,6 612,34
	Запеканка из творога Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338 Итого Рис отварной №304	150 200 60 10 80 500 100 50 70 200 80 500 100	23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2 17,55 2,43	11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,5 12,6 0,1 0,4 17,66 3,58	22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8 95,8 24,46	289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49 162,5 116,82 218,4 39,02 75,6 612,34
	Запеканка из творога Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338 Итого Рис отварной №304 Хлеб пшеничный	150 200 60 10 80 500 100 50 70 200 80 500 100 50	23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2 17,55 2,43 3,94	11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,5 12,6 0,1 0,4 17,66 3,58 0,5	22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8 95,8 24,46 24,14	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
четверг	Запеканка из творога Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338 Итого Рис отварной №304 Хлеб пшеничный	150 200 60 10 80 500 100 50 70 200 80 500 100	23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2 17,55 2,43	11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,5 12,6 0,1 0,4 17,66 3,58	22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8 95,8 24,46	289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49 162,5 116,82 218,4 39,02 75,6 612,34
четверг	Запеканка из творога Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338 Итого Рис отварной №304 Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	150 200 60 10 80 500 100 50 200 80 500 100 50 180	23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2 17,55 2,43 3,94 0,02	11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,5 12,6 0,1 0,4 17,66 3,58 0,5	22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8 95,8 24,46 24,14 8,55	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
	Запеканка из творога Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338 Итого Рис отварной №304 Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	150 200 60 10 80 500 100 50 70 200 80 500 100 50 100 200 80	23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2 17,55 2,43 3,94 0,02	11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,5 12,6 0,1 0,4 17,66 3,58 0,5 0,09 16,4	22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8 95,8 24,46 24,14 8,55	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
четверг	Запеканка из творога Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338 Итого Рис отварной №304 Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Котлета куриная	150 200 60 10 80 500 100 50 200 80 500 100 50 180 20 70	23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2 17,55 2,43 3,94 0,02 0,16 6,65	11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,5 12,6 0,1 0,4 17,66 3,58 0,5 0,09 16,4 12,6	22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8 95,8 24,46 24,14 8,55 0,26 19,6	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
четверг	Запеканка из творога Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338 Итого Рис отварной №304 Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	150 200 60 10 80 500 100 50 70 200 80 500 100 50 100 200 80	23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2 17,55 2,43 3,94 0,02	11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,5 12,6 0,1 0,4 17,66 3,58 0,5 0,09 16,4	22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8 95,8 24,46 24,14 8,55	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

ОБЕДЫ

Дені	ь Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
X	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,6
Понедельник	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
цеп	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
эне	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
Ĭ	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	715	28,16	26,05	121,32	833,29
	Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9
s.	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
НИН	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
Вторник	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
B	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	780	30,02	32,91	104,56	777,04
	Борщ №81	250	11,1	10,85	8,56	176,29
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
ಡ	Капуста тушеная №380	127	3	5,1	11,4	103,5
Среда	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
\circ	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	717	29,23	27,9	78,09	623,22
	Суп с бобовыми (119)	250	7,15	48,15	15,61	524,39
	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
тверг	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
TB	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
Нe	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,83
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	810	30,94	71,7	84,84	1050,95
	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,8
ಡ	Плов с курицей №291	200	16,95	10,47	35,73	304,95
Суббота	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
)AQ	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	730	37,75	23,04	106,14	725,78
	о в Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190

	D 6					
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	105	3,82	4,05	21,32	137,01
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	670	23,35	31,15	112,32	823,97
	Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9
	Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7	105
ИК	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
Вторник	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
Вт	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,28	149,36
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	770	23,63	41,06	76,85	713,99
	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,76	4,95	7,9	83,19
æ	Плов с курицей №291	200	16,95	10,47	35,73	304,95
среда	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
5	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	780	33,59	25,37	101,42	711,17
	Суп из овощей с фасолью №117	200	3,2	3,94	7,38	77,8
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
epr	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
Четверг	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
h	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	780	31,22	32,76	104,6	780,94
	Борщ №81	200	8,88	8,68	6,85	141,04
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
				6.00		243,73
1	Греча отварная №4.3	150	8.59	6.09	38,04	243.73
ица	Греча отварная №4,3 Соус красный основной №422	150 50	8,59	6,09	38,64	28,06
ятница	Соус красный основной №422	50	1		3,09	28,06
Пятница	Соус красный основной №422 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		8,59 1 7,89 0,08			
Пятница	Соус красный основной №422 Хлеб пшеничный	50 100	7,89	1,3	3,09 48,29	28,06 176,25