Утверждаю

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А.Гудиев

**Завтраки в МБОУ «СОШ№1 ст.Ассиновская»**

**на 2025-2026 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование** | **Выход,г** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **ЭЦ,ккал** |
|
| **1 -день** | 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** |

Утверждаю

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А.Гудиев

**Завтраки в МБОУ «СОШ№1 ст.Ассиновская»**

**на 2025-2026 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2- день** | 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** |

Утверждаю

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А.Гудиев

**Завтраки в МБОУ «СОШ№1 ст.Ассиновская»**

**на 2025-2026 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3-день** | Омлет с сыром №275 | 80 | 9,3 | 12,4 | 1,5 | 155 |
| 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 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| **Итого** | **430** | **15,34** | **21,7** | **52,07** | **465,14** |

Утверждаю

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А.Гудиев

**Завтраки в МБОУ «СОШ№1 ст.Ассиновская»**

**на 2025-2026 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 - день** | 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** |

Утверждаю

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А.Гудиев

**Завтраки в МБОУ «СОШ№1 ст.Ассиновская**

**на 2025-2026 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 -день** | Рыба припущенная №296 | 75 | 13 | 0,5 | 0,8 | 59,7 |
| 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) №14 | 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** | **485** | **22,58** | **16,55** | **49,67** | **437,95** |

Утверждаю

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А.Гудиев

**Завтраки в МБОУ «СОШ№1 ст.Ассиновская»**

**на 2025-2026 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6- день** | Рыба припущенная №296 | 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) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 188,3 |
| **Итого** | **495** | **23,68** | **19,58** | **86,83** | **618,26** |

Утверждаю

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А.Гудиев

**Завтраки в МБОУ «СОШ№1 ст.Ассиновская»**

**на 2025-2026 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7- день** | Суп молочный с макаронными изделиями №120 | 200 | 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) №14 | 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** | **600** | **26,74** | **22,45** | **102,67** | **719,69** |

Утверждаю

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А.Гудиев

**Завтраки в МБОУ «СОШ№1 ст.Ассиновская»**

**на 2025-2026 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 -день** | Мюсли с молоком №179 | 135 | 15,9 | 7,7 | 15 | 194 |
| 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 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| **Итого** | **485** | **21,94** | **17** | **65,57** | **504,14** |

Утверждаю

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А.Гудиев

**Завтраки в МБОУ «СОШ№1 ст.Ассиновская»**

**на 2025-2026 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9-день** | 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** |

Утверждаю

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А.Гудиев

**Завтраки в МБОУ «СОШ№1 ст.Ассиновская»**

**на 2025-2026 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10- день** | 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) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 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** | **490** | **14,32** | **25,37** | **93,68** | **594,61** |