

Утверждаю
 Директор _____ А.А.Гудиев

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ											
ПОНЕДЕЛЬНИК	Завтрак	Горячее блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4	283	50	
		Горячее блюдо	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	377	20	
		Горячий напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459	5	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	3	
		Фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	13,77	
		Итого			500	14,52	17,6	75,84	519,84		91,77
	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	18,35	
		2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7		23,25	
		Гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	18,35	
		Напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09	
Хлеб белый		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73		
	Итого			700	28,56	26,09	122,79	821,22		91,77	
ВТОРНИК	Завтрак	Горячее блюдо	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	29	
		Горячий напиток	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	31	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		8,77	
		Фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	23	
		Итого			500	11,59	11,06	95,69	528,66		91,77
	Обед	1 блюдо	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72	116,28	131	18,35	
		2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43		23,25	
		Гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	214	304	18,35	
		Напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09	
		Хлеб белый	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73	
	Итого			700	23,18	23,17	100,07	705,88		91,77	

СРЕДА	Завтрак	Горячее блюдо	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	276	275	26,55	
		Горячий напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459	35,3	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88		10,58	
		Фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	17,64	
		Кисломолочные	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	1,7	
		Итого			500	22,91	32,55	53,38	586,14		91,77
	Обед	Закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	86	24	7,17	
		1 блюдо	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56	171	81	30,59	
		2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	5,46	5,79	30,46	182	203	24,52	
		Напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39	459	16,52	
		Хлеб белый	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,14	133		6,17	
		Кисломолочные	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	75		1,11	
		Кисломолочные	Сметана	10	0,25	2	0,34	19		5,69	
	Итого			710	19,58	31,09	81,9	705		91,77	
ЧЕТВЕРГ	Завтрак	Горячее блюдо	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35	305	18,35	
		Горячее блюдо	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23		9,18	
		Горячий напиток	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	33,04	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58		12,85	
		Фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	18,35	
		Итого			500	15,42	12,07	92,32	539,59		91,77
	Обед	1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74	127	18,35	
		2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69		23,25	
		Гарнир	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105	377	18,35	
		Напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09	
Хлеб белый		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73		
	Итого			700	24,9	25,76	93,79	706,6		91,77	

ПЯТНИЦА	Завтрак	Горячее блюдо	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	77	296	16,52
		Горячее блюдо	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	116	377	27,53
		Горячий напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	82	378	36,7
		Хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120		9,18
		Кисломолочные	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	75	14	1,84
		Итого		500	25,18	16,65	49,83	470		91,77
	Обед	Закуска	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	79	28	18,35
		1 блюдо	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	80	112	27,52
		2 блюдо	Плов с курицей №291	120	13,56	8,38	28,58	266	291	30,53
		Напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39	459	8,17
		Хлеб белый	Хлеб пшеничный	110	7,89	1	48,29	241		7,2
	Итого		700	24,78	16,37	101,72	705		91,77	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ										
ПОНЕДЕЛЬНИК	Завтрак	Горячее блюдо	Рыба припущенная	90	13	0,5	0,8	60	296	13,77
		Горячее блюдо	Рис отварной №304	250	2,43	3,58	24,46	130	304	18,35
		Хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	109		45,89
		Сладкое	Булочка домашняя	90	4,2	6,7	27,8	172		11,01
		Кисломолочные	Масло сливочное (порциями) №14	20	0,12	12,3	0,19	116	14	2,75
		Итого		500	23,69	23,58	77,39	587		91,77
	Обед	Закуска	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1,6	6	8,2	103	9	18,35
		1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом №83	205	5,01	3,8	12	114	83	27,52
		2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	5,46	5,79	30,46	196	203	30,53
		Напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39	459	8,17
		Хлеб белый	Хлеб пшеничный	60	5,53	0,7	33,81	185		6,2
	Кисломолочные	Масло сливочное (порциями) №14	20	0,12	12,3	0,19	98	14	1	
	Итого		705	17,75	28,68	93,21	735		91,77	

ВТОРНИК	Завтрак	Горячее блюдо	Сырники из творога запеченые №286	150	15,8	5,3	17,9	199	286	27,53
		Горячий напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	82	378	36,71
		Хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	117		9,18
		Фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76	338	18,35
		Кисломолочные	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	79	14	
		Итого		510	22,54	15,75	74,87	553		91,77
	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	18,35
		2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7		23,25
		Гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	18,35
		Напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09
		Хлеб белый	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
	Итого		700	28,56	26,09	122,79	821,22		91,77	
СРЕДА	Завтрак	Горячее блюдо	Запеканка из творога №279	150	23,85	11,55	22,5	289,35	279	27,53
		Горячий напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459	33,04
		Хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	121		11,01
		Фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	72	338	18,35
		Кисломолочные	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	65	14	1,84
		Итого		500	29,89	20,85	73,07	586,37		91,77
	Обед	1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98	127	18,35
		2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	282		23,25
		Гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	210	304	18,35
		Напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35	459	4,09
		Хлеб белый	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187		27,73
	Итого		700	24,49	25,13	121,78	812		91,77	

ЧЕТВЕРГ	Завтрак	Горячее блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	203		18,35	
		Горячее блюдо	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	151	313	12,85	
		Горячий напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39	459	33,04	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	117		9,18	
		Фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76	338	18,35	
		Итого			500	17,55	17,66	95,8	586		91,77
	Обед	Закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	80	0,84	4,27	11,34	87	24	18,35	
		1 блюдо	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	241	119	27,52	
		2 блюдо	Плов с курицей №291	120	13,56	8,38	28,58	220	291	30,53	
		Напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39	459	8,17	
Хлеб белый		Хлеб пшеничный	100	6,32	0,8	38,64	171		7,2		
	Итого			700	26,47	32,95	105,55	758		91,77	
ПЯТНИЦА	Завтрак	Горячее блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218		18,35	
		Горячее блюдо	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	130	304	12,85	
		Горячий напиток	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35	459	33,04	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	121		9,18	
		Фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76	338	18,35	
		Итого			500	14,24	17,17	93,55	580		91,77
	Обед	1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98	127	18,35	
		2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	282		23,25	
		Гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	210	304	18,35	
		Напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35	459	4,09	
Хлеб белый		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187		27,73		
	Итого			700	24,49	25,13	121,78	812		91,77	