

Утверждаю  
директор МБОУ "СОШ № 4 с. Чечен-Аул"  
\_\_\_\_\_ Л.М. Упаева

Двухнедельное меню  
с. 12.05. по 23.05.2025  
Завтраки

| День | Наименование | Выход,г                         | Белки,г    | Жиры,г       | Углеводы,г   | ЭЦ,ккал       |
|------|--------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|
|      | Понедельник  | Котлета куриная                 | 70         | 6.65         | 12.6         | 218.4         |
|      |              | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.94         | 0.5          | 116.82        |
|      |              | Картофельное пюре №377          | 100        | 2.7          | 4            | 70            |
|      |              | Чай с лимоном №459              | 200        | 0.03         | 0.1          | 39.02         |
|      |              | Яблоко №338                     | 80         | 1.2          | 0.4          | 75.6          |
|      |              | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>14.52</b> | <b>17.6</b>  | <b>519.84</b> |
|      | Вторник      | Каша рисовая с изюмом №177      | 170        | 4.93         | 8.81         | 254.41        |
|      |              | Чай с молоком или сливками №378 | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9          |
|      |              | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.94         | 0.5          | 116.82        |
|      |              | Яблоко №338                     | 80         | 1.2          | 0.4          | 75.6          |
|      |              | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>11.59</b> | <b>11.06</b> | <b>528.66</b> |
|      | Среда        | Омлет с сыром №275              | 150        | 16.87        | 23.25        | 287.97        |
|      |              | Чай с лимоном №459              | 200        | 0.03         | 0.1          | 39.02         |
|      |              | Хлеб пшеничный                  | 60         | 4.73         | 0.6          | 120.88        |
|      |              | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14  | 10         | 0.08         | 8.2          | 74.64         |
|      |              | Яблоко №338                     | 80         | 1.2          | 0.4          | 75.6          |
|      |              | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>22.91</b> | <b>32.55</b> | <b>598.11</b> |
|      | Четверг      | Рис припущенный №305            | 100        | 2.43         | 2.87         | 133.35        |
|      |              | Чай с молоком или сливками №378 | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9          |
|      |              | Хлеб пшеничный                  | 70         | 5.52         | 0.7          | 163.58        |
|      |              | Сосиски "Особые халяль"         | 50         | 4.75         | 6.75         | 85.23         |
|      |              | Яблоко №338                     | 80         | 1.2          | 0.4          | 75.6          |
|      |              | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>15.42</b> | <b>12.07</b> | <b>539.59</b> |
|      | пятница      | Рыба припущенная                | 90         | 15.6         | 0.6          | 71.64         |
|      |              | Картофельное пюре №377          | 150        | 4.04         | 6            | 104.96        |
|      |              | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.94         | 0.5          | 116.82        |
|      |              | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14  | 10         | 0.08         | 8.2          | 74.64         |
|      |              | Чай с молоком или сливками №378 | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9          |
|      |              | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>25.18</b> | <b>16.65</b> | <b>449.89</b> |
|      | Понедельник  | Рыба припущенная                | 75         | 13           | 0.5          | 59.7          |
|      |              | Рис отварной №304               | 100        | 2.43         | 3.58         | 139.78        |
|      |              | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.94         | 0.5          | 116.82        |
|      |              | Чай с лимоном №459              | 200        | 0.03         | 0.1          | 39.02         |
|      |              | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14  | 15         | 0.12         | 12.3         | 111.94        |
|      |              | Будочка домашняя                | 60         | 4.2          | 6.7          | 188.3         |
|      |              | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>23.72</b> | <b>23.68</b> | <b>655.56</b> |
|      | Вторник      | Сырники из творога запеченные   | 100        | 15.8         | 5.3          | 182.5         |
|      |              | Чай с молоком или сливками №378 | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9          |
|      |              | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.94         | 0.5          | 116.82        |
|      |              | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14  | 10         | 0.08         | 8.2          | 74.64         |
|      |              | Яблоко №338                     | 80         | 1.2          | 0.4          | 75.6          |
|      |              | Будочка домашняя                | 60         | 4.2          | 6.7          | 188.3         |
|      |              | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>26.74</b> | <b>22.45</b> | <b>719.69</b> |
|      | Среда        | Запеканка из творога            | 150        | 23.85        | 11.55        | 289.35        |
|      |              | Чай с лимоном №459              | 200        | 0.03         | 0.1          | 39.02         |
|      |              | Хлеб пшеничный                  | 60         | 4.73         | 0.6          | 120.88        |
|      |              | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14  | 10         | 0.08         | 8.2          | 74.64         |
|      |              | Яблоко №338                     | 80         | 1.2          | 0.4          | 75.6          |
|      |              | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>29.89</b> | <b>20.85</b> | <b>599.49</b> |
|      | четверг      | Греча отварная №4,3             | 100        | 5.73         | 4.06         | 162.5         |
|      |              | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.94         | 0.5          | 116.82        |
|      |              | Котлета куриная                 | 70         | 6.65         | 12.6         | 218.4         |
|      |              | Чай с лимоном №459              | 200        | 0.03         | 0.1          | 39.02         |
|      |              | Яблоко №338                     | 80         | 1.2          | 0.4          | 75.6          |
|      |              | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>17.55</b> | <b>17.66</b> | <b>612.34</b> |
|      | пятница      | Рис отварной №304               | 100        | 2.43         | 3.58         | 70            |
|      |              | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3.94         | 0.5          | 120.88        |
|      |              | Чай с лимоном №459              | 180        | 0.02         | 0.09         | 35.09         |
|      |              | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14  | 20         | 0.16         | 16.4         | 74.64         |
|      |              | Котлета куриная                 | 70         | 6.65         | 12.6         | 218.4         |
|      |              | Яблоко №338                     | 80         | 1.2          | 0.4          | 75.6          |
|      |              | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>14.4</b>  | <b>33.57</b> | <b>594.61</b> |