Меню горячих завтраков на 2025-2026 учебный год

		1 неделя				
День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
Ę2	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
Понедельника	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8	70
недел	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
IIo	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	14,52	17,6	75,84	519,84
	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
Вторник	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
Вт	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	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
E	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
Среда	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	500	22,91	32,55	53,38	598,11
	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
Четверг	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
Чеп	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
	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64
	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	104,96
ща	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
пятница	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	500	25,18	16,65	49,83	449,89
		2 неделя				
AH.	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7
шен	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
Понедельник	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
Ĭ	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02

	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	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
	Сырники из творога запеченые №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
Вторник	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
ш.	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
	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
<u>s</u>	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
Среда	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	500	29,89	20,85	73,07	599,49
	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	162,5
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
терг	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
четверг	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
	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
пятница	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	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

	Меню горячих о	бедов на 2	2025-2026 y	чебный го	од	
		1 неде	ля			
День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	0
¥	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	0
Понедельник	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	0
Неде	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	0
Ĭ	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	0
	Итого	700	28,56	26,09	122,79	0
Ħ	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72	0
Вторник	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	0
B	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	0

	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	
	Итого	700	23,18	23,17	100,07	0
	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56	
	Сметана	10	0,25	2	0,34	
æ	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,46	5,79	30,46	
Среда	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	
	Итого	700	19,5	22,89	81,77	0
	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	
	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	
epr	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	
Четверг	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	
_	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	
	Итого	700	24,9	25,76	93,79	0
	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	
	Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58	
H	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	
Пятница	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	
	Итого	700	24,78	16,37	101,72	0
	111010	2 недел		10,07	101,72	
	Борщ со свежей капустой и		1			
	томатом №83 Макаронные изделия отварные с	200	5,01	3,8	12	1
ьник	маслом №203	150	5,46	5,79	30,46	195
Понедельник	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1,6	6	8,2	
Ĭ	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35
	Итого	700	17,63	16,38	93,02	678,58
	Суп картофельный с бобовыми №102	200	6,39	3,22	13,23	108
•4	Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7	1
Вториик	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153
Broj	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35
	Итого	700	25,34	22,26	71,59	589,06
	Суп рисовый с мясом	250	10,1	6,7	18,88	
	Картофель и овощи туппеные в соусе №142	150	3,26	12,59	22,66	216
<u> </u>	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29,98	144
среда	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком №42	60	1,05	3,71	5,55	59,
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,
	Итого	700	19,18	23,69	85,62	456,19
				I		
Четверг	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	170,

Пятница	Рис отварной №304 Хлеб пшеничный	150	3,64	5,37	36,69 38,64	0
E	Рис отварнои м2304				,	
Ž	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	0
<u>s</u>	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	0
	, , ,					
	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	0
	Итого	700	26,47	32,95	105,55	483,65
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Салат из моркови с сухофруктами №24	70	0,84	4,27	11,34	87,15