

**Двухнедельное основное меню для обучающихся 1–4 классов  
МБОУ «Джугуртинская СШ им. Д.В. Ибрагимова»**

**ЗАВТРАКИ**

| День               | Наименование                    | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углевод<br>ы,г | ЭЦ,ккал       |
|--------------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| <b>Понедельник</b> | 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          |
|                    | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>14,52</b> | <b>17,6</b>  | <b>75,84</b>   | <b>519,84</b> |
| <b>Вторник</b>     | 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          |
|                    | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>11,59</b> | <b>11,06</b> | <b>95,69</b>   | <b>528,66</b> |
| <b>Среда</b>       | 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         |
|                    | 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          |
|                    | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>22,91</b> | <b>32,55</b> | <b>53,38</b>   | <b>598,11</b> |
| <b>Четверг</b>     | 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          |
|                    | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>15,42</b> | <b>12,07</b> | <b>92,32</b>   | <b>539,59</b> |
| <b>Пятница</b>     | Рыба припущенная                | 90         | 15,6         | 0,6          | 0,96           | 71,64         |
|                    | 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         |
|                    | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>25,18</b> | <b>16,65</b> | <b>49,83</b>   | <b>449,89</b> |

|             |                                    |            |              |              |               |               |
|-------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Понедельник | Рыба припущенная                   | 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<br>(ПОРЦИЯМИ) №14  | 15         | 0,12         | 12,3         | 0,19          | 111,94        |
|             | Булочка домашняя                   | 60         | 4,2          | 6,7          | 27,8          | 188,3         |
|             | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>23,72</b> | <b>23,68</b> | <b>86,89</b>  | <b>655,56</b> |
| Вторник     | Сырники из творога запеченные      | 100        | 15,8         | 5,3          | 17,9          | 182,5         |
|             | Чай с молоком или сливками<br>№378 | 200        | 1,52         | 1,35         | 15,9          | 81,83         |
|             | Хлеб пшеничный                     | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14         | 116,82        |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(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         |
|             | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>26,74</b> | <b>22,45</b> | <b>102,67</b> | <b>719,69</b> |
| Среда       | Запеканка из творога               | 150        | 23,85        | 11,55        | 22,5          | 289,35        |
|             | 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<br>(ПОРЦИЯМИ) №14  | 10         | 0,08         | 8,2          | 0,13          | 74,64         |
|             | Яблоко №338                        | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8          | 75,6          |
|             | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>29,89</b> | <b>20,85</b> | <b>73,07</b>  | <b>599,49</b> |
| четверг     | 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          |
|             | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>17,55</b> | <b>17,66</b> | <b>95,8</b>   | <b>612,34</b> |
| пятница     | 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<br>(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          |
|             | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>14,4</b>  | <b>33,57</b> | <b>93,81</b>  | <b>594,61</b> |

## ОБЕДЫ

| День        | Наименование                     | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦ,ккал        |
|-------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Понедельник | Суп картофельный с бобовыми №113 | 200        | 5,04         | 2,86         | 11,68         | 92,6           |
|             | Греча отварная №4.3              | 150        | 8,59         | 6,09         | 38,64         | 243,73         |
|             | 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          |
|             | <b>Итого</b>                     | <b>715</b> | <b>28,16</b> | <b>26,05</b> | <b>121,32</b> | <b>833,29</b>  |
| Вторник     | Рассольник домашний №95          | 200        | 2            | 4,06         | 7,34          | 73,9           |
|             | Рис отварной №304                | 150        | 3,64         | 5,37         | 36,69         | 209,65         |
|             | Сосиски “Особые халяль”          | 100        | 9,5          | 13,5         | 2,74          | 170,46         |
|             | Хлеб пшеничный                   | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25         |
|             | Сыр порциями                     | 30         | 6,96         | 8,88         | 0             | 107,76         |
|             | Чай с лимоном №459               | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02          |
|             | <b>Итого</b>                     | <b>780</b> | <b>30,02</b> | <b>32,91</b> | <b>104,56</b> | <b>777,04</b>  |
| Среда       | Борщ №81                         | 250        | 11,1         | 10,85        | 8,56          | 176,29         |
|             | Сметана                          | 10         | 0,25         | 2            | 0,34          | 20,4           |
|             | Капуста тушеная №380             | 127        | 3            | 5,1          | 11,4          | 103,5          |
|             | Сыр порциями                     | 30         | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,76         |
|             | Хлеб пшеничный                   | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25         |
|             | Чай с лимоном №459               | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02          |
|             | <b>Итого</b>                     | <b>717</b> | <b>29,23</b> | <b>27,9</b>  | <b>78,09</b>  | <b>623,22</b>  |
| Четверг     | Суп с бобовыми (119)             | 250        | 7,15         | 48,15        | 15,61         | 524,39         |
|             | Картофельное пюре №377           | 150        | 4,05         | 6            | 8,7           | 105            |
|             | Сосиски “Особые халяль”          | 100        | 9,5          | 13,5         | 2,74          | 170,46         |
|             | Хлеб пшеничный                   | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25         |
|             | Сыр порциями                     | 10         | 2,32         | 2,95         | 0             | 35,83          |
|             | Чай с лимоном №459               | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02          |
|             | <b>Итого</b>                     | <b>810</b> | <b>30,94</b> | <b>71,7</b>  | <b>84,84</b>  | <b>1050,95</b> |
| Суббота     | Суп гороховый №127               | 200        | 5,92         | 2,62         | 12,62         | 97,8           |
|             | Плов с курицей №291              | 200        | 16,95        | 10,47        | 35,73         | 304,95         |
|             | Хлеб пшеничный                   | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25         |
|             | Сыр порциями                     | 30         | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,76         |
|             | Чай с лимоном №459               | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02          |
|             | <b>Итого</b>                     | <b>730</b> | <b>37,75</b> | <b>23,04</b> | <b>106,14</b> | <b>725,78</b>  |

|          |   |            |              |              |               |               |
|----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Понедель | Борщ со свежей капустой и томатом         | 200        | 5            | 10           | 20            | 190           |
|          | 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         |
|          | <b>Итого</b>                              | <b>670</b> | <b>23,35</b> | <b>31,15</b> | <b>112,32</b> | <b>823,97</b> |
| Вторник  | Рассольник домашний №95                   | 200        | 2            | 4,06         | 7,34          | 73,9          |
|          | Пюре картофельное №377                    | 150        | 4,05         | 6            | 8,7           | 105           |
|          | Сосиски "Особые халяль"                   | 100        | 9,5          | 13,5         | 2,74          | 170,46        |
|          | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25        |
|          | 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         |
|          | <b>Итого</b>                              | <b>770</b> | <b>23,63</b> | <b>41,06</b> | <b>76,85</b>  | <b>713,99</b> |
| среда    | Щи из свежей капусты с картофелем №88     | 250        | 1,76         | 4,95         | 7,9           | 83,19         |
|          | Плов с курицей №291                       | 200        | 16,95        | 10,47        | 35,73         | 304,95        |
|          | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25        |
|          | Сыр порциями                              | 30         | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,76        |
|          | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|          | <b>Итого</b>                              | <b>780</b> | <b>33,59</b> | <b>25,37</b> | <b>101,42</b> | <b>711,17</b> |
| Четверг  | 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        |
|          | Сосиски "Особые халяль"                   | 100        | 9,5          | 13,5         | 2,74          | 170,46        |
|          | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25        |
|          | Сыр порциями                              | 30         | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,76        |
|          | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|          | <b>Итого</b>                              | <b>780</b> | <b>31,22</b> | <b>32,76</b> | <b>104,6</b>  | <b>780,94</b> |
| Пятница  | Борщ №81                                  | 200        | 8,88         | 8,68         | 6,85          | 141,04        |
|          | Сметана                                   | 10         | 0,25         | 2            | 0,34          | 20,4          |
|          | Греча отварная №4,3                       | 150        | 8,59         | 6,09         | 38,64         | 243,73        |
|          | Соус красный основной №422                | 50         | 1            | 1,3          | 3,09          | 28,06         |
|          | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25        |
|          | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14            | 10         | 0,08         | 8,2          | 0,14          | 74,68         |
|          | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|          | <b>Итого</b>                              | <b>720</b> | <b>26,72</b> | <b>27,37</b> | <b>106,85</b> | <b>723,18</b> |