

Утверждаю:
Директор
МБОУ "СОШ с. Новый-Шарой"
М. М-Э. Албеков
"31" августа 2026г.

Циклическое меню МБОУ "СОШ с. Новый-Шарой"
для учащихся от 6,6 до 11 лет
на 2026 - 2027 учебный год

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
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
Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	170	4,93	170
Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	200	1,52	200
Хлеб пшеничный	50	3,94	50	3,94	50
Яблоко №338	80	1,2	80	1,2	80
Итого	500	11,59	11,06	95,69	528,66
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
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Итого	430	15,34	21,7	52,07	465,14

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
Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
Итого	500	15,42	12,07	92,32	539,59
Рыба припущенная №296	75	13	0,5	0,8	59,7
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
Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	104,96
Итого	485	22,58	16,55	49,67	437,95
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
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
Мюсли с молоком	135	15,9	7,7	15,194	184,86
Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	8,2	0,13	74,64

(ПОРЦИЯМИ) №14					
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	485	21,94	17	65,764	495
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
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