Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ № 3 с.Алхан

-Кала» Л.С.Шаипова

Пр № 82 от 27.08.2025 г.

1 неделя						
День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельника	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
еде	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Тон	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,0
	Итого	500	14,52	17,6	75,84	519,84
	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
ІИК	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
да	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
L	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
Іе т	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
1	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
ица	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
іятница	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64

200

2 неделя

75

100

50

200

500

1,52

13

2,43

3,94

0,03

25,18

1,35

0,5

3,58

0,5

0,1

16,65

15,9

0,8

24,46

24,14

9,5

49,83

81,83

59,7

139,78

116,82

39,02

449,89

(ПОРЦИЯМИ) №14

Рыба припущенная

Рис отварной №304

Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459

Чай с молоком или сливками №378

Итого

Завтрак

	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,12	12,3	0,19	111,94
	(ПОРЦИЯМИ) №14		•		ŕ	•
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	500	23,72	23,68	86,89	655,56
Вторник	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
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
B	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
g	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	1.0	0.4	4.40	
	710310R0 312330	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	29,89	20,85	73,07	75,6 599,49
<u> </u>	Итого	500	29,89	20,85	73,07	599,49
epr	Итого Греча отварная №4,3	500 100	29,89 5,73	20,85	73,07 25,76	599,49 162,5
етверг	Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный	500 100 50	29,89 5,73 3,94	20,85 4,06 0,5	73,07 25,76 24,14	599,49 162,5 116,82
четверг	Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная	500 100 50 70	29,89 5,73 3,94 6,65	20,85 4,06 0,5 12,6	73,07 25,76 24,14 19,6	599,49 162,5 116,82 218,4
четверг	Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459	500 100 50 70 200	29,89 5,73 3,94 6,65 0,03	20,85 4,06 0,5 12,6 0,1	73,07 25,76 24,14 19,6 9,5	599,49 162,5 116,82 218,4 39,02
четверг	Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338	500 100 50 70 200 80	29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2	20,85 4,06 0,5 12,6 0,1 0,4	73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8	599,49 162,5 116,82 218,4 39,02 75,6
четверг	Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338 Итого	500 100 50 70 200 80 500	29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2 17,55	20,85 4,06 0,5 12,6 0,1 0,4 17,66	73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8 95,8	599,49 162,5 116,82 218,4 39,02 75,6 612,34
	Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338 Итого Рис отварной №304	500 100 50 70 200 80 500	29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2 17,55 2,43	20,85 4,06 0,5 12,6 0,1 0,4 17,66 3,58	73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8 95,8 24,46	599,49 162,5 116,82 218,4 39,02 75,6 612,34
	Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338 Итого Рис отварной №304 Хлеб пшеничный	500 100 50 70 200 80 500 100 50	29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2 17,55 2,43 3,94	20,85 4,06 0,5 12,6 0,1 0,4 17,66 3,58 0,5	73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8 95,8 24,46 24,14	599,49 162,5 116,82 218,4 39,02 75,6 612,34 70 120,88
пятница четверг	Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338 Итого Рис отварной №304 Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	500 100 50 70 200 80 500 100 50 180	29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2 17,55 2,43 3,94 0,02	20,85 4,06 0,5 12,6 0,1 0,4 17,66 3,58 0,5 0,09	73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8 95,8 24,46 24,14 8,55	599,49 162,5 116,82 218,4 39,02 75,6 612,34 70 120,88 35,09
	Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338 Итого Рис отварной №304 Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	500 100 50 70 200 80 500 100 50 180 20	29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2 17,55 2,43 3,94 0,02 0,16	20,85 4,06 0,5 12,6 0,1 0,4 17,66 3,58 0,5 0,09 16,4	73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8 95,8 24,46 24,14 8,55 0,26	599,49 162,5 116,82 218,4 39,02 75,6 612,34 70 120,88 35,09 74,64

Обеды 1 неделя

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	92,62
	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
нед	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
IIº	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	28,56	26,09	122,79	840,21
.,	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72	116,28
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
Вторник	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43
3тор	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
-	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	23,18	23,17	100,07	701,53
	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56	168,29
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,36
Įa Ia	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,46	5,79	30,46	195,79
Среда	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	74,7
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	19,5	22,89	81,77	611,09
			5,92	2,62	12,62	97,74
	Суп гороховый №127	200	·			
Ĺ	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
верг	Картофельное пюре №377 Котлета куриная	150 90	4,05 8,58	16,25	25,28	281,69
Четверг	Картофельное пюре №377 Котлета куриная Хлеб пшеничный	150 90 80	4,05 8,58 6,32	16,25 0,8	25,28 38,64	281,69 187,04
Четверг	Картофельное пюре №377 Котлета куриная	150 90 80 180	4,05 8,58 6,32 0,03	16,25	25,28 38,64 8,55	281,69 187,04 35,13
Четверг	Картофельное пюре №377 Котлета куриная Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 Итого	150 90 80 180 700	4,05 8,58 6,32 0,03 24,9	16,25 0,8 0,09 25,76	25,28 38,64 8,55 93,79	281,69 187,04 35,13 706,6
Четверг	Картофельное пюре №377 Котлета куриная Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 Итого Суп картофельный №112	150 90 80 180 700	4,05 8,58 6,32 0,03 24,9 2,6	16,25 0,8 0,09 25,76 2,7	25,28 38,64 8,55 93,79 8,6	281,69 187,04 35,13 706,6 69,1
	Картофельное пюре №377 Котлета куриная Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 Итого Суп картофельный №112 Плов с курицей №291	150 90 80 180 700 200 150	4,05 8,58 6,32 0,03 24,9 2,6 13,56	16,25 0,8 0,09 25,76	25,28 38,64 8,55 93,79 8,6 28,58	281,69 187,04 35,13 706,6 69,1 243,98
	Картофельное пюре №377 Котлета куриная Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 Итого Суп картофельный №112 Плов с курицей №291 Хлеб пшеничный	150 90 80 180 700 200 150 100	4,05 8,58 6,32 0,03 24,9 2,6 13,56 7,89	16,25 0,8 0,09 25,76 2,7 8,38 1	25,28 38,64 8,55 93,79 8,6 28,58 48,29	281,69 187,04 35,13 706,6 69,1 243,98 233,72
Пятница Четверг	Картофельное пюре №377 Котлета куриная Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 Итого Суп картофельный №112 Плов с курицей №291 Хлеб пшеничный Салат из свеклы с яблоками №28	150 90 80 180 700 200 150 100 70	4,05 8,58 6,32 0,03 24,9 2,6 13,56 7,89 0,7	16,25 0,8 0,09 25,76 2,7 8,38 1 4,2	25,28 38,64 8,55 93,79 8,6 28,58 48,29 7,7	281,69 187,04 35,13 706,6 69,1 243,98 233,72 71,4
	Картофельное пюре №377 Котлета куриная Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 Итого Суп картофельный №112 Плов с курицей №291 Хлеб пшеничный Салат из свеклы с яблоками №28 Чай с лимоном №459	150 90 80 180 700 200 150 100 70 180	4,05 8,58 6,32 0,03 24,9 2,6 13,56 7,89 0,7	16,25 0,8 0,09 25,76 2,7 8,38 1 4,2 0,09	25,28 38,64 8,55 93,79 8,6 28,58 48,29 7,7 8,55	281,69 187,04 35,13 706,6 69,1 243,98 233,72 71,4 35,13
	Картофельное пюре №377 Котлета куриная Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 Итого Суп картофельный №112 Плов с курицей №291 Хлеб пшеничный Салат из свеклы с яблоками №28	150 90 80 180 700 200 150 100 70 180	4,05 8,58 6,32 0,03 24,9 2,6 13,56 7,89 0,7 0,03 24,78	16,25 0,8 0,09 25,76 2,7 8,38 1 4,2	25,28 38,64 8,55 93,79 8,6 28,58 48,29 7,7	281,69 187,04 35,13 706,6 69,1 243,98 233,72 71,4
	Картофельное пюре №377 Котлета куриная Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 Итого Суп картофельный №112 Плов с курицей №291 Хлеб пшеничный Салат из свеклы с яблоками №28 Чай с лимоном №459 Итого	150 90 80 180 700 200 150 100 70 180	4,05 8,58 6,32 0,03 24,9 2,6 13,56 7,89 0,7 0,03 24,78	16,25 0,8 0,09 25,76 2,7 8,38 1 4,2 0,09	25,28 38,64 8,55 93,79 8,6 28,58 48,29 7,7 8,55	281,69 187,04 35,13 706,6 69,1 243,98 233,72 71,4 35,13
Пятница	Картофельное пюре №377 Котлета куриная Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 Итого Суп картофельный №112 Плов с курицей №291 Хлеб пшеничный Салат из свеклы с яблоками №28 Чай с лимоном №459 Итого Борщ со свежей капустой и томатом №83	150 90 80 180 700 200 150 100 70 180	4,05 8,58 6,32 0,03 24,9 2,6 13,56 7,89 0,7 0,03 24,78	16,25 0,8 0,09 25,76 2,7 8,38 1 4,2 0,09	25,28 38,64 8,55 93,79 8,6 28,58 48,29 7,7 8,55	281,69 187,04 35,13 706,6 69,1 243,98 233,72 71,4 35,13
Пятница	Картофельное пюре №377 Котлета куриная Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 Итого Суп картофельный №112 Плов с курицей №291 Хлеб пшеничный Салат из свеклы с яблоками №28 Чай с лимоном №459 Итого Борщ со свежей капустой и томатом №83 Макаронные изделия отварные с маслом №203	150 90 80 180 700 200 150 100 70 180 700	4,05 8,58 6,32 0,03 24,9 2,6 13,56 7,89 0,7 0,03 24,78	16,25 0,8 0,09 25,76 2,7 8,38 1 4,2 0,09 16,37	25,28 38,64 8,55 93,79 8,6 28,58 48,29 7,7 8,55 101,72	281,69 187,04 35,13 706,6 69,1 243,98 233,72 71,4 35,13 653,33
	Картофельное пюре №377 Котлета куриная Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 Итого Суп картофельный №112 Плов с курицей №291 Хлеб пшеничный Салат из свеклы с яблоками №28 Чай с лимоном №459 Итого Борщ со свежей капустой и томатом №83 Макаронные изделия отварные с	150 90 80 180 700 200 150 100 70 180 700 2 недел	4,05 8,58 6,32 0,03 24,9 2,6 13,56 7,89 0,7 0,03 24,78	16,25 0,8 0,09 25,76 2,7 8,38 1 4,2 0,09 16,37	25,28 38,64 8,55 93,79 8,6 28,58 48,29 7,7 8,55 101,72	281,69 187,04 35,13 706,6 69,1 243,98 233,72 71,4 35,13 653,33

	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	17,63	16,38	93,02	678,58
Вторник	Суп картофельный с бобовыми №102	200	6,39	3,22	13,23	108,46
	Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7	105
	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43
Вто	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	25,34	22,26	71,59	589,06
	Суп рисовый с мясом	250	10,1	6,7	18,88	176,22
	Картофель и овощи тушеные в соусе №142	150	3,26	12,59	22,66	216,99
<u> </u>	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29,98	144,28
среда	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком №42	60	1,05	3,71	5,55	59,79
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	19,18	23,69	85,62	632,41
	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	170,44
	Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58	243,98
Четверг	Салат из моркови с сухофруктами №24	70	0,84	4,27	11,34	87,15
Че	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	700	26,47	32,95	105,55	727,63
	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74
ಜ	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
Пятница	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
Пят	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	24,49	25,13	121,78	811,25