

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ № 3 с.Алхан  
-Кала» Л.С.Шаипова

Пр № 82 от 27.08.2025 г.

| Завтрак<br>1 неделя |                                 |         |         |        |            |         |
|---------------------|---------------------------------|---------|---------|--------|------------|---------|
| День                | Наименование                    | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
| Понедельник         | 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  |
| Вторник             | 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    |
|                     | Итого                           | 500     | 11,59   | 11,06  | 95,69      | 528,66  |
| Среда               | 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    |
|                     | Итого                           | 500     | 22,91   | 32,55  | 53,38      | 598,11  |
| Четверг             | 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    |
|                     | Итого                           | 500     | 15,42   | 12,07  | 92,32      | 539,59  |
| пятница             | 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   |
|                     | Итого                           | 500     | 25,18   | 16,65  | 49,83      | 449,89  |
| 2 неделя            |                                 |         |         |        |            |         |
| 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 (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> |
| <b>Вторник</b> | Сырники из творога запеченные №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         |
|                | 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> |
| <b>Среда</b>   | 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         |
|                | 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>29,89</b> | <b>20,85</b> | <b>73,07</b>  | <b>599,49</b> |
| <b>четверг</b> | 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> |
| <b>пятница</b> | 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     | 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 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        |
|             | Хлеб пшеничный                            | 80         | 6,32         | 0,8          | 38,64         | 187,04        |
|             | Чай с лимоном №459                        | 180        | 0,03         | 0,09         | 8,55          | 35,13         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>700</b> | <b>28,56</b> | <b>26,09</b> | <b>122,79</b> | <b>840,21</b> |
| Вторник     | 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        |
|             | Сосиски "Особые халяль"                   | 90         | 8,55         | 12,15        | 2,47          | 153,43        |
|             | Хлеб пшеничный                            | 80         | 6,32         | 0,8          | 38,64         | 187,04        |
|             | Чай с лимоном №459                        | 180        | 0,03         | 0,09         | 8,55          | 35,13         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>700</b> | <b>23,18</b> | <b>23,17</b> | <b>100,07</b> | <b>701,53</b> |
| Среда       | Борщ №81                                  | 250        | 9,1          | 10,85        | 8,56          | 168,29        |
|             | Сметана                                   | 10         | 0,25         | 2            | 0,34          | 20,36         |
|             | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 150        | 5,46         | 5,79         | 30,46         | 195,79        |
|             | 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         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>700</b> | <b>19,5</b>  | <b>22,89</b> | <b>81,77</b>  | <b>611,09</b> |
| Четверг     | Суп гороховый №127                        | 200        | 5,92         | 2,62         | 12,62         | 97,74         |
|             | Картофельное пюре №377                    | 150        | 4,05         | 6            | 8,7           | 105           |
|             | Котлета куриная                           | 90         | 8,58         | 16,25        | 25,28         | 281,69        |
|             | Хлеб пшеничный                            | 80         | 6,32         | 0,8          | 38,64         | 187,04        |
|             | Чай с лимоном №459                        | 180        | 0,03         | 0,09         | 8,55          | 35,13         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>700</b> | <b>24,9</b>  | <b>25,76</b> | <b>93,79</b>  | <b>706,6</b>  |
| Пятница     | Суп картофельный №112                     | 200        | 2,6          | 2,7          | 8,6           | 69,1          |
|             | Плов с курицей №291                       | 150        | 13,56        | 8,38         | 28,58         | 243,98        |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 233,72        |
|             | Салат из свеклы с яблоками №28            | 70         | 0,7          | 4,2          | 7,7           | 71,4          |
|             | Чай с лимоном №459                        | 180        | 0,03         | 0,09         | 8,55          | 35,13         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>700</b> | <b>24,78</b> | <b>16,37</b> | <b>101,72</b> | <b>653,33</b> |

## 2 неделя

|             |                                           |     |      |      |       |        |
|-------------|-------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| Понедельник | Борщ со свежей капустой и томатом №83     | 200 | 5,01 | 3,8  | 12    | 190    |
|             | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,46 | 195,79 |
|             | Салат из квашеной капусты с луком №9      | 100 | 1,6  | 6    | 8,2   | 94     |
|             | Хлеб пшеничный                            | 70  | 5,53 | 0,7  | 33,81 | 163,66 |

|                |                                                               |            |              |              |               |               |
|----------------|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                | Чай с лимоном №459                                            | 180        | 0,03         | 0,09         | 8,55          | 35,13         |
|                | <b>Итого</b>                                                  | <b>700</b> | <b>17,63</b> | <b>16,38</b> | <b>93,02</b>  | <b>678,58</b> |
| <b>Вторник</b> | 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        |
|                | Хлеб пшеничный                                                | 80         | 6,32         | 0,8          | 38,64         | 187,04        |
|                | Чай с лимоном №459                                            | 180        | 0,03         | 0,09         | 8,55          | 35,13         |
|                | <b>Итого</b>                                                  | <b>700</b> | <b>25,34</b> | <b>22,26</b> | <b>71,59</b>  | <b>589,06</b> |
| <b>среда</b>   | 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        |
|                | Хлеб пшеничный                                                | 60         | 4,74         | 0,6          | 29,98         | 144,28        |
|                | 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         |
|                | <b>Итого</b>                                                  | <b>700</b> | <b>19,18</b> | <b>23,69</b> | <b>85,62</b>  | <b>632,41</b> |
| <b>Четверг</b> | 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        |
|                | Салат из моркови с сухофруктами №24                           | 70         | 0,84         | 4,27         | 11,34         | 87,15         |
|                | Хлеб пшеничный                                                | 80         | 6,32         | 0,8          | 38,64         | 187,04        |
|                | Чай с лимоном №459                                            | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|                | <b>Итого</b>                                                  | <b>700</b> | <b>26,47</b> | <b>32,95</b> | <b>105,55</b> | <b>727,63</b> |
| <b>Пятница</b> | Суп гороховый №127                                            | 200        | 5,92         | 2,62         | 12,62         | 97,74         |
|                | Котлета куриная                                               | 90         | 8,58         | 16,25        | 25,28         | 281,69        |
|                | Рис отварной №304                                             | 150        | 3,64         | 5,37         | 36,69         | 209,65        |
|                | Хлеб пшеничный                                                | 80         | 6,32         | 0,8          | 38,64         | 187,04        |
|                | Чай с лимоном №459                                            | 180        | 0,03         | 0,09         | 8,55          | 35,13         |
|                | <b>Итого</b>                                                  | <b>700</b> | <b>24,49</b> | <b>25,13</b> | <b>121,78</b> | <b>811,25</b> |