

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ  
«Терра нова» им. Шарани  
Дудагова  
Э.Х. Магомадова  
01.09.2025 г.

## Двухнедельное меню для организации школьного питания

### Завтраки – 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          |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>14,52</b> | <b>17,6</b>  | <b>75,84</b> | <b>519,84</b> |
| 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          |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>11,59</b> | <b>11,06</b> | <b>95,69</b> | <b>528,66</b> |
| 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          |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>22,91</b> | <b>32,55</b> | <b>53,38</b> | <b>598,11</b> |
| 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          |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>15,42</b> | <b>12,07</b> | <b>92,32</b> | <b>539,59</b> |
| 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         |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>25,18</b> | <b>16,65</b> | <b>49,83</b> | <b>449,89</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> |

## Завтраки – 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> |
| Вторник     | 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> |
| Среда       | 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> |
| 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 (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 – 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> |
| 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 халаль"                                       | 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> |
| среда       | 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> |
| Четверг     | 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> |
| Пятница     | 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> |