



**"Циклическое меню
МБОУ ""Гудермесская СШ №12 им. А.А. Кадырова"" для обучающихся от 7 до 10 лет
на 2025-2026 учебный год"**

1 неделя

День	Наименование	Выход,г	Цена	ЭЦ,ккал	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
Понедельник	Котлета куриная	70		218,4	6,65	12,6	19,6
	Хлеб пшеничный	50		116,82	3,94	0,5	24,14
	Картофельное пюре	100		70	2,7	4	5,8
	Чай с лимоном	200		39,02	0,03	0,1	9,5
	Яблоко	80		75,6	1,2	0,4	16,8
	Итого	500		519,84	14,52	17,6	75,84
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	170		254,41	4,93	8,81	38,85
	Чай с молоком или сливками №378	200		81,83	1,52	1,35	15,9
	Хлеб пшеничный	50		116,82	3,94	0,5	24,14
	Яблоко №338	80		75,6	1,2	0,4	16,8
	Итого	500		528,66	11,59	11,06	95,69
	Омлет с сыром №275	150		287,97	16,87	23,25	2,81
Среда	Чай с лимоном №459	200		39,02	0,03	0,1	9,5
	Хлеб пшеничный	60		120,88	4,73	0,6	24,14
	Масло сливочное (порциями) №14	10		74,64	0,08	8,2	0,13
	Яблоко №338	80		75,6	1,2	0,4	16,8
	Итого	500		598,11	22,91	32,55	53,38
	Рис припущеный №305	100		133,35	2,43	2,87	24,45
Четверг	Чай с молоком или сливками №378	200		81,83	1,52	1,35	15,9
	Хлеб пшеничный	70		163,58	5,52	0,7	33,8
	Сосиски "Особые халляль"	50		85,23	4,75	6,75	1,37
	Яблоко №338	80		75,6	1,2	0,4	16,8
	Итого	500		539,59	15,42	12,07	92,32
	Рыба припущеная	90		71,64	15,6	0,6	0,96
Пятница	Картофельное пюре №377	150		104,96	4,04	6	8,7
	Хлеб пшеничный	50		116,82	3,94	0,5	24,14
	Масло сливочное (порциями) №14	10		74,64	0,08	8,2	0,13
	Чай с молоком или сливками №378	200		81,83	1,52	1,35	15,9
	Итого	500		449,89	25,18	16,65	49,83

2 неделя

Понедельник	Рыба припущеная	75		59,7	13	0,5	0,8
Вторник	Рис отварной №304	100		139,78	2,43	3,58	24,46
	Хлеб пшеничный	50		116,82	3,94	0,5	24,14
	Чай с лимоном №459	200		39,02	0,03	0,1	9,5
	Масло сливочное (порциями) №14	15		111,94	0,12	12,3	0,19
	Булочка домашняя	60		188,3	4,2	6,7	27,8
	Итого	500		655,56	23,72	23,68	86,89
Среда	Сырники из творога запеченные №286	100		182,5	15,8	5,3	17,9
	Чай с молоком или сливками №378	200		81,83	1,52	1,35	15,9
	Хлеб пшеничный	50		116,82	3,94	0,5	24,14
	Масло сливочное (порциями) №14	10		74,64	0,08	8,2	0,13
	Яблоко №338	80		75,6	1,2	0,4	16,8
	Булочка домашняя	60		188,3	4,2	6,7	27,8
Четверг	Итого	500		719,69	26,74	22,45	102,67
	Запеканка из творога №279	150		289,35	23,85	11,55	22,5
	Чай с лимоном №459	200		39,02	0,03	0,1	9,5
	Хлеб пшеничный	60		120,88	4,73	0,6	24,14
	Масло сливочное (порциями) №14	10		74,64	0,08	8,2	0,13
	Яблоко №338	80		75,6	1,2	0,4	16,8
Пятница	Итого	500		599,49	29,89	20,85	73,07
	Гречка отварная №4,3	100		162,5	5,73	4,06	25,76
	Хлеб пшеничный	50		116,82	3,94	0,5	24,14
	Котлета куриная	70		218,4	6,65	12,6	19,6
	Чай с лимоном №459	200		39,02	0,03	0,1	9,5
	Яблоко №338	80		75,6	1,2	0,4	16,8
	Итого	500		612,34	17,55	17,66	95,8
	Рис отварной №304	100		70	2,43	3,58	24,46
	Хлеб пшеничный	50		120,88	3,94	0,5	24,14
	Чай с лимоном №459	180		35,09	0,02	0,09	8,55
	Масло сливочное (порциями) №14	20		74,64	0,16	16,4	0,26
	Котлета куриная	70		218,4	6,65	12,6	19,6
	Яблоко №338	80		75,6	1,2	0,4	16,8
	Итого	500		594,61	14,4	33,57	93,81