УТВЕРЖДАЮ

Директор _____Ильясова М.Х.

Цикличное меню
МБОУ "Ново-Энгенойская СШ" для обучающихся 1-4 классов
на 2026-2027 учебный год

Завтраки

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70
	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко	100	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	180	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко №338	100	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	180	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Итого	**500**	**22,91**	**32,55**	**53,38**	**598,11**
ЧЕТВЕРГ	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
	Яблоко №338	100	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	77
	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	116
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	82
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	75
	Итого	**500**	**25,18**	**16,65**	**49,83**	**470**
ПОНЕДЕЛЬНИК	Рыба припущенная	90	13	0,5	0,8	60
	Рис отварной №304	250	2,43	3,58	24,46	130
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	109
	Булочка домашняя	90	4,2	6,7	27,8	172
	Масло сливочное (порциями) №14	20	0,12	12,3	0,19	116
	Итого	**500**	**23,69**	**23,58**	**77,39**	**587**
ВТОРНИК	Сырники из творога запеченые №286	150	15,8	5,3	17,9	199
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	82
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	117
	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	79
	Итого	510	22,54	15,75	74,87	553
СРЕДА	Запеканка из творога №279	150	23,85	11,55	22,5	289,35
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	121
	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	72
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	65
	Итого	500	29,89	20,85	73,07	586,37
ЧЕТВЕРГ	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	203
	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	151
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	117
	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76

	Итого	500	17,55	17,66	95,8	586
ПЯТНИЦА	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	130
	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	121
	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76
	Итого	500	14,24	17,17	93,55	580

Обеды

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
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7
	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Итого	**700**	**28,16**	**26,09**	**122,79**	**821,22**
ВТОРНИК	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72	116,28
	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	214
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Итого	700	23,18	23,17	100,07	705,88
СРЕДА	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	86
	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56	171
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	5,46	5,79	30,46	182
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,14	133
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	75
	Сметана	10	0,25	2	0,34	19
	Итого	710	19,58	31,09	81,9	705

ЧЕТВЕРГ	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Итого	700	24,9	25,76	93,79	706,6
ПЯТНИЦА	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	79
	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	80
	Плов с курицей №291	120	13,56	8,38	28,58	266
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39
	Хлеб пшеничный	110	7,89	1	48,29	241
	Итого	700	24,78	16,37	101,72	705
ПОНЕДЕЛЬНИК	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1,6	6	8,2	103
	Борщ со свежей капустой и томатом №83	205	5,01	3,8	12	114
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	5,46	5,79	30,46	196
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39
	Хлеб пшеничный	60	5,53	0,7	33,81	185
	Масло сливочное (порциями) №14	20	0,12	12,3	0,19	98
	Итого	705	17,75	28,68	93,21	735
ВТОРНИК	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7
	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Итого	700	28,56	26,09	122,79	821,22
СРЕДА	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	282
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	210
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187
	Итого	700	24,49	25,13	121,78	812

ЧЕТВЕРГ	Салат из моркови с сухофруктами №24	80	0,84	4,27	11,34	87
	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	241
	Плов с курицей №291	120	13,56	8,38	28,58	220
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39
	Хлеб пшеничный	100	6,32	0,8	38,64	171
	Итого	700	26,47	32,95	105,55	758
ПЯТНИЦА	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	282
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	210
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187
	Итого	700	24,49	25,13	121,78	812