

УТВЕРЖДАЮ  
 директор МБОУ «СОШ с.Вашендарой»  
 Т.Ш. Бурсагова  
 Приказ № 49 от «29» 08 2025г.



**Десятидневное меню приготавливаемых блюд  
 МБОУ «СОШ с.Вашендарой»  
 на 2025-2026 учебный год**

| День               | Наименование                       | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦ,ккал       |
|--------------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Понедельник</b> | 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         |

|             |  |                                    |            |              |              |               |               |
|-------------|--|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|             |  | 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>23,72</b> | <b>23,68</b> | <b>86,89</b>  | <b>655,56</b> |
| 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>520</b> | <b>10,26</b> | <b>26,21</b> | <b>89,55</b>  | <b>635,13</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         |

|         |                                |            |              |              |              |               |
|---------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ПЯТНИЦА | 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> |
|         | 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> |