

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «СОШ им. Я.У.Эсхаджиева с.Толстой-Юрт»
с.Толстой-Юрт»
от « 01 » 09 2025г. № 97

Диетическое меню
МБОУ «СОШ им. Я.У.Эсхаджиева с.Толстой-Юрт» для детей
от 6,5 до 11 лет
на 2025 -2026 учебный год

Завтрак

1 неделя									
День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эл,ккал			
Понедельника	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			
	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			
Вторник	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			
	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 (ПОРЦИЙМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64			
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6			
Среда	Итого	500	22,91	32,55	53,38	598,11			
	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 халыль"	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			
	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64			
Четверг	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	104,96			
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82			
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЙМИ) №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			
	Пятница	500	25,18	16,65	49,83	449,89			
	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 недели			
Понедельник		Вторник		Среда	
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	15	0,12	12,3	0,19	111,94
(ПОРЦИЙМИ) №14					188,3
Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
Итого	500	23,72	23,68	86,89	655,56
Сырники из творога запеченые	100	15,8	5,3	17,9	182,5
Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83
№378					
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	8,2	0,13	74,64
(ПОРЦИЙМИ) №14					
Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
Итого	500	26,74	22,45	102,67	719,69
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	10	0,08	8,2	0,13	74,64
(ПОРЦИЙМИ) №14					
Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Итого	500	29,89	20,85	73,07	599,49
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
Итого	500	17,55	17,66	95,8	612,34
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	20	0,16	16,4	0,26	74,64
(ПОРЦИЙМИ) №14					
Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Итого	500	14,4	33,57	93,81	594,61
Пятница					