

Меню «ОБЕД» 1 неделя

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ № 1 г. Урус-Мартан»  
Б.Х. Ахмадова

2025-2026 учебный год

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭП, ккал
Понедельник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62
	Гречка отварная №43	150	8,59	6,00	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
Итого		700	28,56	26,09	122,79	840,21
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 халапы"	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
Итого		700	23,18	23,17	100,07	701,53
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
Итого		700	19,5	22,89	81,77	611,09
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
Итого		700	24,9	25,76	93,79	706,6
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
Итого		700	24,78	16,37	101,72	653,33

**Меню «ОБЕД» 2 неделя**

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭД, ккал
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
Вторник	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>17,63</b>	<b>16,38</b>	<b>93,02</b>	<b>678,58</b>
	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 халль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
Среда	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>
	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
Четверг	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>
	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
Пятница	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>
	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74
Суббота	Колбаса 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>