

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ «Цоци-Юртовская  
СШ №1 им. Хамерзаева Х.А.»  
\_\_\_\_\_ **З. А.Гисаева**  
Приказ № 147-од от 29.08.2025г.

## Меню на 2025-2026 уч.год

### Завтраки

| День         | Наименование                    | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г   | ЭЦ,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          |
|              | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>14,52</b> | <b>17,6</b>  | <b>75,84</b> | <b>519,84</b> |
| Вторник      | 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         |
|              | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14        | 116,82        |
|              | Яблоко №338                     | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8         | 75,6          |
|              | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>11,59</b> | <b>11,06</b> | <b>95,69</b> | <b>528,66</b> |
| Среда        | 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 (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>22,91</b> | <b>32,55</b> | <b>53,38</b> | <b>598,11</b> |
| Четверг      | 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 халяль"         | 50         | 4,75         | 6,75         | 1,37         | 85,23         |
|              | Яблоко №338                     | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8         | 75,6          |
|              | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>15,42</b> | <b>12,07</b> | <b>92,32</b> | <b>539,59</b> |
| пятница      | Рыба припущенная                | 90         | 15,6         | 0,6          | 0,96         | 71,64         |
|              | Картофельное пюре №377          | 150        | 4,04         | 6            | 8,7          | 104,96        |
|              | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14        | 116,82        |
|              | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №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         |
|              | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>25,18</b> | <b>16,65</b> | <b>49,83</b> | <b>449,89</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>500</b> | <b>23,72</b> | <b>23,68</b> | <b>86,89</b>  | <b>655,56</b> |
| <b>Вторник</b> | Сырники из творога запеченые    | 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            | 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> |
| <b>четверг</b> | 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> |
| <b>пятница</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> |

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ «Цоци-Юртовская  
СШ №1 им. Хамерзаева Х.А.»  
\_\_\_\_\_ З. А.Гисаева  
Приказ № 147-од от 29.08.2025г.

## Меню на 2025-2026 уч.год

### Обеды

| День               | Наименование                    | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г   | ЭЦ,ккал       |
|--------------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Понедельник</b> | 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          |
|                    | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>14,52</b> | <b>17,6</b>  | <b>75,84</b> | <b>519,84</b> |
| <b>Вторник</b>     | 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         |
|                    | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14        | 116,82        |
|                    | Яблоко №338                     | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8         | 75,6          |
|                    | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>11,59</b> | <b>11,06</b> | <b>95,69</b> | <b>528,66</b> |
| <b>Среда</b>       | 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 (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>22,91</b> | <b>32,55</b> | <b>53,38</b> | <b>598,11</b> |
| <b>Четверг</b>     | 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 халяль"         | 50         | 4,75         | 6,75         | 1,37         | 85,23         |
|                    | Яблоко №338                     | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8         | 75,6          |
|                    | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>15,42</b> | <b>12,07</b> | <b>92,32</b> | <b>539,59</b> |

|             |                                            |            |              |              |               |               |
|-------------|--------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| пятница     | Рыба припущенная                           | 90         | 15,6         | 0,6          | 0,96          | 71,64         |
|             | Картофельное пюре №377                     | 150        | 4,04         | 6            | 8,7           | 104,96        |
|             | Хлеб пшеничный                             | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14         | 116,82        |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №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         |
|             | <b>Итого</b>                               | <b>500</b> | <b>25,18</b> | <b>16,65</b> | <b>49,83</b>  | <b>449,89</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>500</b> | <b>23,72</b> | <b>23,68</b> | <b>86,89</b>  | <b>655,56</b> |
| Вторник     | Суп молочный с макаронными изделиями № 120 | 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       | Мюсли с молоком № 179                      | 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> |
| четвер      | Греча отварная №4,3                        | 100        | 5,73         | 4,06         | 25,76         | 162,5         |

|         |                                   |            |              |              |              |               |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| пятница | 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> |
|         | 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<br>(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> |