УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «СОШ с.Симсир им. Т.Д.Эрсанбиева» ______Андалаев Р.М..
Приказ № 3 от «30» 08.2025г

Двухнедельное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов МБОУ «СОШ с.Симсир им.Т.Д.Эрсанбиева» на 2025-2026 учебный год

День	МЬОУ «СОШ с Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	Стоимость	Стоимость
								1 порция	100 порций
1 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,34	1134
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	630
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23	2300
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Итого		591	19,62	24,22	69,48	574,38	72,96	7296
	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
2 день	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
2 д	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	3477
	Итого		486	22,15	17,32	81,93	572,2	85,32	8532
3 день	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24	22,1	2210
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	630
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
	Итого		471	10,33	18,66	87,95	561,06	33,49	3349
	Итого Пюре картофельное	312	471 150	3,06	18,66 6,05	87,95 20,44	561,06 148,45	33,49 17,78	3349 1778
		312 377/375				·	·	·	
сень	Пюре картофельное		150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
4 день	Пюре картофельное Чай с лимоном		150 200	3,06 0,13	6,05 0,02	20,44	148,45 61,5	17,78 3,25	1778 325
4 день	Пюре картофельное Чай с лимоном Хлеб пшеничный	377/375	150 200 51	3,06 0,13 4,03	6,05 0,02 0,51	20,44 15,2 24,63	148,45 61,5 119,23	17,78 3,25 1,84	1778 325 184
4 денъ	Пюре картофельное Чай с лимоном Хлеб пшеничный Масло сливочное порциями	377/375 14 243	150 200 51 10 55 466	3,06 0,13 4,03 0,08 5,55 12,85	6,05 0,02 0,51 7,25 15,55 29,38	20,44 15,2 24,63 0,13 0,25 60,65	148,45 61,5 119,23 66,09 163,15 558,42	17,78 3,25 1,84 6,3 22,47 51,64	1778 325 184 630 2247 5164
4 день	Пюре картофельное Чай с лимоном Хлеб пшеничный Масло сливочное порциями Сосиски отварные	377/375	150 200 51 10 55	3,06 0,13 4,03 0,08 5,55	6,05 0,02 0,51 7,25 15,55	20,44 15,2 24,63 0,13 0,25	148,45 61,5 119,23 66,09 163,15	17,78 3,25 1,84 6,3 22,47	1778 325 184 630 2247
	Пюре картофельное Чай с лимоном Хлеб пшеничный Масло сливочное порциями Сосиски отварные Итого	377/375 14 243 223	150 200 51 10 55 466 70 51	3,06 0,13 4,03 0,08 5,55 12,85 10,23 4,03	6,05 0,02 0,51 7,25 15,55 29,38 7,74 0,51	20,44 15,2 24,63 0,13 0,25 60,65 19,6 24,63	148,45 61,5 119,23 66,09 163,15 558,42 188,98 119,23	17,78 3,25 1,84 6,3 22,47 51,64 28,06 1,84	1778 325 184 630 2247 5164
5 день 4 день	Пюре картофельное Чай с лимоном Хлеб пшеничный Масло сливочное порциями Сосиски отварные Итого Запеканка из творога Хлеб пшеничный Сыр порциями	377/375 14 243 223	150 200 51 10 55 466 70 51	3,06 0,13 4,03 0,08 5,55 12,85 10,23 4,03 6,96	6,05 0,02 0,51 7,25 15,55 29,38 7,74 0,51 8,85	20,44 15,2 24,63 0,13 0,25 60,65 19,6 24,63	148,45 61,5 119,23 66,09 163,15 558,42 188,98 119,23 107,49	17,78 3,25 1,84 6,3 22,47 51,64 28,06 1,84 17,4	1778 325 184 630 2247 5164 2806 184 1740
	Пюре картофельное Чай с лимоном Хлеб пшеничный Масло сливочное порциями Сосиски отварные Итого Запеканка из творога Хлеб пшеничный Сыр порциями Какао с молоком	377/375 14 243 223	150 200 51 10 55 466 70 51 30	3,06 0,13 4,03 0,08 5,55 12,85 10,23 4,03 6,96 4,08	6,05 0,02 0,51 7,25 15,55 29,38 7,74 0,51 8,85 3,54	20,44 15,2 24,63 0,13 0,25 60,65 19,6 24,63 0 17,58	148,45 61,5 119,23 66,09 163,15 558,42 188,98 119,23 107,49 118,5	17,78 3,25 1,84 6,3 22,47 51,64 28,06 1,84 17,4 13,08	1778 325 184 630 2247 5164 2806 184 1740 1308
	Пюре картофельное Чай с лимоном Хлеб пшеничный Масло сливочное порциями Сосиски отварные Итого Запеканка из творога Хлеб пшеничный Сыр порциями Какао с молоком Итого	377/375 14 243 223 15 382	150 200 51 10 55 466 70 51 30 200	3,06 0,13 4,03 0,08 5,55 12,85 10,23 4,03 6,96 4,08 25,3	6,05 0,02 0,51 7,25 15,55 29,38 7,74 0,51 8,85 3,54 20,64	20,44 15,2 24,63 0,13 0,25 60,65 19,6 24,63 0 17,58 61,81	148,45 61,5 119,23 66,09 163,15 558,42 188,98 119,23 107,49 118,5 534,2	17,78 3,25 1,84 6,3 22,47 51,64 28,06 1,84 17,4 13,08 60,38	1778 325 184 630 2247 5164 2806 184 1740
	Пюре картофельное Чай с лимоном Хлеб пшеничный Масло сливочное порциями Сосиски отварные Итого Запеканка из творога Хлеб пшеничный Сыр порциями Какао с молоком Итого Суп молочный с крупой (рис)	377/375 14 243 223	150 200 51 10 55 466 70 51 30 200 351 200	3,06 0,13 4,03 0,08 5,55 12,85 10,23 4,03 6,96 4,08 25,3 2,97	6,05 0,02 0,51 7,25 15,55 29,38 7,74 0,51 8,85 3,54 20,64 3,57	20,44 15,2 24,63 0,13 0,25 60,65 19,6 24,63 0 17,58 61,81 6,14	148,45 61,5 119,23 66,09 163,15 558,42 188,98 119,23 107,49 118,5 534,2 68,57	17,78 3,25 1,84 6,3 22,47 51,64 28,06 1,84 17,4 13,08 60,38 11,34	1778 325 184 630 2247 5164 2806 184 1740 1308 6038 1134
	Пюре картофельное Чай с лимоном Хлеб пшеничный Масло сливочное порциями Сосиски отварные Итого Запеканка из творога Хлеб пшеничный Сыр порциями Какао с молоком Итого Суп молочный с крупой (рис) Хлеб пшеничный	377/375 14 243 223 15 382	150 200 51 10 55 466 70 51 30 200 351 200 51	3,06 0,13 4,03 0,08 5,55 12,85 10,23 4,03 6,96 4,08 25,3 2,97 4,03	6,05 0,02 0,51 7,25 15,55 29,38 7,74 0,51 8,85 3,54 20,64 3,57 0,51	20,44 15,2 24,63 0,13 0,25 60,65 19,6 24,63 0 17,58 61,81 6,14 24,63	148,45 61,5 119,23 66,09 163,15 558,42 188,98 119,23 107,49 118,5 534,2 68,57 119,23	17,78 3,25 1,84 6,3 22,47 51,64 28,06 1,84 17,4 13,08 60,38 11,34 1,84	1778 325 184 630 2247 5164 2806 184 1740 1308 6038 1134 184
5 день	Пюре картофельное Чай с лимоном Хлеб пшеничный Масло сливочное порциями Сосиски отварные Итого Запеканка из творога Хлеб пшеничный Сыр порциями Какао с молоком Итого Суп молочный с крупой (рис) Хлеб пшеничный Сыр порциями	377/375 14 243 223 15 382 121	150 200 51 10 55 466 70 51 30 200 351 200 51 30	3,06 0,13 4,03 0,08 5,55 12,85 10,23 4,03 6,96 4,08 25,3 2,97 4,03 6,96	6,05 0,02 0,51 7,25 15,55 29,38 7,74 0,51 8,85 3,54 20,64 3,57 0,51 8,85	20,44 15,2 24,63 0,13 0,25 60,65 19,6 24,63 0 17,58 61,81 6,14 24,63 0	148,45 61,5 119,23 66,09 163,15 558,42 188,98 119,23 107,49 118,5 534,2 68,57 119,23 107,49	17,78 3,25 1,84 6,3 22,47 51,64 28,06 1,84 17,4 13,08 60,38 11,34 1,84 17,4	1778 325 184 630 2247 5164 2806 184 1740 1308 6038 1134 184 1740
	Пюре картофельное Чай с лимоном Хлеб пшеничный Масло сливочное порциями Сосиски отварные Итого Запеканка из творога Хлеб пшеничный Сыр порциями Какао с молоком Итого Суп молочный с крупой (рис) Хлеб пшеничный Сыр порциями Масло сливочное порциями	377/375 14 243 223 15 382 121 15 14	150 200 51 10 55 466 70 51 30 200 351 200 51 30	3,06 0,13 4,03 0,08 5,55 12,85 10,23 4,03 6,96 4,08 25,3 2,97 4,03 6,96 0,08	6,05 0,02 0,51 7,25 15,55 29,38 7,74 0,51 8,85 3,54 20,64 3,57 0,51 8,85 7,25	20,44 15,2 24,63 0,13 0,25 60,65 19,6 24,63 0 17,58 61,81 6,14 24,63 0 0,13	148,45 61,5 119,23 66,09 163,15 558,42 188,98 119,23 107,49 118,5 534,2 68,57 119,23 107,49 66,09	17,78 3,25 1,84 6,3 22,47 51,64 28,06 1,84 17,4 13,08 60,38 11,34 1,84 17,4 6,3	1778 325 184 630 2247 5164 2806 184 1740 1308 6038 1134 184 1740 630
5 день	Пюре картофельное Чай с лимоном Хлеб пшеничный Масло сливочное порциями Сосиски отварные Итого Запеканка из творога Хлеб пшеничный Сыр порциями Какао с молоком Итого Суп молочный с крупой (рис) Хлеб пшеничный Сыр порциями Масло сливочное порциями Бананы	377/375 14 243 223 15 382 121 15 14 338	150 200 51 10 55 466 70 51 30 200 351 200 51 30 10	3,06 0,13 4,03 0,08 5,55 12,85 10,23 4,03 6,96 4,08 25,3 2,97 4,03 6,96 0,08 1,5	6,05 0,02 0,51 7,25 15,55 29,38 7,74 0,51 8,85 3,54 20,64 3,57 0,51 8,85 7,25 0,5	20,44 15,2 24,63 0,13 0,25 60,65 19,6 24,63 0 17,58 61,81 6,14 24,63 0 0,13	148,45 61,5 119,23 66,09 163,15 558,42 188,98 119,23 107,49 118,5 534,2 68,57 119,23 107,49 66,09 94,5	17,78 3,25 1,84 6,3 22,47 51,64 28,06 1,84 17,4 13,08 60,38 11,34 1,84 17,4 6,3 23	1778 325 184 630 2247 5164 2806 184 1740 1308 6038 1134 184 1740 630 2300
5 день	Пюре картофельное Чай с лимоном Хлеб пшеничный Масло сливочное порциями Сосиски отварные Итого Запеканка из творога Хлеб пшеничный Сыр порциями Какао с молоком Итого Суп молочный с крупой (рис) Хлеб пшеничный Сыр порциями Масло сливочное порциями	377/375 14 243 223 15 382 121 15 14	150 200 51 10 55 466 70 51 30 200 351 200 51 30	3,06 0,13 4,03 0,08 5,55 12,85 10,23 4,03 6,96 4,08 25,3 2,97 4,03 6,96 0,08	6,05 0,02 0,51 7,25 15,55 29,38 7,74 0,51 8,85 3,54 20,64 3,57 0,51 8,85 7,25	20,44 15,2 24,63 0,13 0,25 60,65 19,6 24,63 0 17,58 61,81 6,14 24,63 0 0,13	148,45 61,5 119,23 66,09 163,15 558,42 188,98 119,23 107,49 118,5 534,2 68,57 119,23 107,49 66,09	17,78 3,25 1,84 6,3 22,47 51,64 28,06 1,84 17,4 13,08 60,38 11,34 1,84 17,4 6,3	1778 325 184 630 2247 5164 2806 184 1740 1308 6038 1134 184 1740 630

7 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	3477
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	22,47	2247
	Итого		591	13,57	22,33	83,02	587,33	80,11	8011
	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
8 день	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
8	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12	1200
	Итого		451	25,7	21,04	71,61	578,6	72,38	7238
	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76	20,84	2084
<u>م</u>	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
9 день	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	630
5	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
	Итого		481	12,55	20,9	87,57	588,58	32,23	3223
	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,34	1134
9	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
10 день	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	
=	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	3477
	Итого		626	18,92	23,92	70,98	574,88	84,73	7843
	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
11	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	630
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	164	22,47	2247
	Итого		466	12,85	29,38	60,65	559,27	51,64	5164
	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
12 день	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	3477
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	22,47	2247
	Итого		591	13,57	22,33	83,02	587,33	80,11	8011