

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ "СОШ №3  
ст.Ассиновская "  
Конгиев Ю.М.

Приказ № 39 от 27.08.2025 г.

| День            | Наименование                       | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦ,ккал       |
|-----------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Понедельник     | 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 халыль"            | 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> |
| <b>2 неделя</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         | 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         |
|                 | 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>14,4</b>  | <b>33,57</b> | <b>93,81</b>  | <b>594,61</b> |

## 1 неделя

| День        | Наименование                              | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|-------------|-------------------------------------------|---------|---------|--------|------------|---------|
| Понедельник | Суп картофельный с бобовыми №113          | 200     | 5,04    | 2,86   | 11,68      | 92,62   |
|             | Греча отварная №4.3                       | 150     | 8,59    | 6,09   | 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 халяль"                   | 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  |

## 2 неделя

|             |                                                               |     |       |       |        |        |
|-------------|---------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| 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  |
|             | Итого                                                         | 700 | 17,63 | 16,38 | 93,02  | 678,58 |
| Вторник     | 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 халяль"                                       | 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 | 25,34 | 22,26 | 71,59  | 589,06 |
| среда       | 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 |
|             | 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  |
|             | Итого                                                         | 700 | 19,18 | 23,69 | 85,62  | 632,41 |
| Четверг     | 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 |
|             | 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  |
|             | Итого                                                         | 700 | 26,47 | 32,95 | 105,55 | 727,63 |
| Пятница     | Суп гороховый №127                                            | 200 | 5,92  | 2,62  | 12,62  | 97,74  |
|             | Котлета 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  |
|             | Итого                                                         | 700 | 24,49 | 25,13 | 121,78 | 811,25 |