

Меню
десятидневного бесплатного
горячего питания
МБОУ «Джагларгинская СШ»
на 2025-2026 учебный год

День	Наименование	№ рецептур ы	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	Энергетическа я ценность, калория
Понедельника	Котлета куриная	677	80	14	17,2	4,6	228
	Картофельное пюре	377	100	2,7	4	5,8	70
	Хлеб пшеничный		50	3,94	0,5	24,14	116,82
	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		510	21,87	22,2	60,84	529,84
Вторник	Каша рисовая с изюмом	177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	Хлеб пшеничный		50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Чай с молоком или сливками	378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Яблоко	338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		500	11,59	11,06	95,69	528,66
Среда	Омлет с сыром	275	150	9,3	12,4	1,5	155
	Хлеб пшеничный		60	4,73	0,6	24,14	120,88
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	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	22,91	32,55	53,38	598,11
Четверг	Сосиски "Особые халяль"		50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Рис припущенный	305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
	Хлеб пшеничный		70	5,52	0,7	33,8	163,58
	Чай с молоком или сливками	378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Яблоко	338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		500	15,42	12,07	92,32	539,59
Пятница	Рыба припущенная	296	75	13	0,5	0,8	59,7
	Картофельное пюре	377	150	4,04	6	8,7	104,96
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Хлеб пшеничный		50	3,94	0,5	24,14	116,82
	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
Понедельник	Рыба припущенная	296	75	13	0,5	0,8	59,7
	Рис отварной	304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Масло сливочное (порциями)	14	15	0,08	8,2	0,13	74,64
	Хлеб пшеничный		50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Булочка домашняя		60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		500	23,72	23,68	86,89	655,56
Вторник	Сырники из творога запеченные		100	15,8	5,3	17,9	182,5
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Хлеб пшеничный		50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Булочка домашняя		60	4,2	6,7	27,8	188,3

	Чай с молоком или сливками	378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Яблоко	338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		500	26,74	22,45	102,67	719,69
Среда	Мюсли с молоком	179	135	15,9	7,7	15	194
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Хлеб пшеничный		60	4,73	0,6	24,14	120,88
	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	29,89	20,85	73,07	599,49
четверг	Котлета куриная	677	80	14	17,2	4,6	228
	Греча отварная	4,3	100	5,73	4,06	25,76	162,5
	Хлеб пшеничный		50	3,94	0,5	24,14	116,82
	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		510	24,9	22,26	80,8	621,94
Пятница	Котлета куриная	677	80	14	17,2	4,6	228
	Рис отварной	304	100	2,43	3,58	24,46	70
	Масло сливочное (порциями)	14	20	0,16	16,4	0,26	74,64
	Хлеб пшеничный		50	3,94	0,5	24,14	120,88
	Чай с лимоном	459	180	0,02	0,09	8,55	35,09
	Яблоко	338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		510	21,75	38,17	78,81	604,21