

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

День	Наименование	№ рецептуры	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, калория
Понедельник	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
	<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>21,87</b>	<b>22,2</b>	<b>60,84</b>	<b>529,44</b>
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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>11,59</b>	<b>11,06</b>	<b>95,69</b>	<b>528,66</b>
	Омлет с сыром	275	150	16,87	23,25	2,81	287,97
Среда	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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>22,91</b>	<b>32,55</b>	<b>53,38</b>	<b>598,11</b>
	Сосиски "Особые халяль"		50	4,75	6,75	1,37	85,23
Четверг	Рис припущеный	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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>15,42</b>	<b>12,07</b>	<b>92,32</b>	<b>539,59</b>
	Рыба припущеная		90	15,6	0,6	0,96	71,64
Пятница	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 припущеная	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
	<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		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
	<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	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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>29,89</b>	<b>20,85</b>	<b>73,07</b>	<b>599,49</b>
	Котлета куриная	677	80	14	17,2	4,6	228
Четверг	Гречка 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
	<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>24,9</b>	<b>22,26</b>	<b>80,8</b>	<b>621,94</b>
	Котлета куриная	677	80	14	17,2	4,6	228
	Рис отварной	304	100	2,43	3,58	24,46	70
Пятница	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
	<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>21,75</b>	<b>38,17</b>	<b>78,81</b>	<b>604,21</b>