Цикличное меню МБОУ «СОШ №5 г. Ачхой-Мартан»

на 2026-2027 учебный год.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00ABCC736AF1F095BA282BC9B9B93E66F0
Владелец: Амриева Мадина Хусеновна
Действителен: с 10.10.2025 до 03.01.2027

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«СОШ №5 г. Ачхой-Мартан»
_____Амриева М.Х.
28.08.2026 г.

1 неделя						
День	**Наименование**	**Выход,г**	**Белки,г**	**Жиры,г**	**Углеводы,г**	**ЭЦ,ккал**
Понедельник	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
	Итого	**500**	**11.59**	**11.06**	**95.69**	**528.66**
	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4
Вторник	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
	Итого	**500**	**14.52**	**17.6**	**75.84**	**519.84**
	Омлет с сыром №275	150	16.87	23.25	2.81	287.97
Среда	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
	Итого	**500**	**22.91**	**32.55**	**53.38**	**598.11**
	Рис припущенный №305	100	2.43	2.87	24.45	133.35
Четверг	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
	Итого	**500**	**15.42**	**12.07**	**92.32**	**539.59**
	Рыба припущенная	90	15.6	0.6	0.96	71.64
ница	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

пят	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**
2 неделя	Рыба припущенная	75	13	0.5	0.8	59.7
Понедельник	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
	Итого	**500**	**23.72**	**23.68**	**86.89**	**655.56**
	Сырники из творога запеченые №286	100	15.8	5.3	17.9	182.5
Вторник	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
	Итого	**500**	**26.74**	**22.45**	**102.67**	**719.69**
	Запеканка из творога №279	150	23.85	11.55	22.5	289.35
Среда	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
	Итого	**500**	**29.89**	**20.85**	**73.07**	**599.49**
	Греча отварная №4,3	100	5.73	4.06	25.76	162.5
четверг	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
	Итого	**500**	**17.55**	**17.66**	**95.8**	**612.34**
	Рис отварной №304	100	2.43	3.58	24.46	70
пятница	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
	Итого	**500**	**14.4**	**33.57**	**93.81**	**594.61**

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	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	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**