УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МБОУ «БЕНОЙСКАЯ СОШ»
_____З.У.ДЕМЕЛЬХАНОВА
30.08.2026г.

МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАКИ) МБОУ «БЕНОЙСКАЯ СОШ»

	День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
	Понедельника	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
		Итого	**500**	**14,52**	**17,6**	**75,84**	**519,84**
	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
		Итого	**500**	**11,59**	**11,06**	**95,69**	**528,66**
	Среда	Омлет с сыром №275	80	9,3	12,4	1,5	155
		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	**430**	**15,34**	**21,7**	**52,07**	**465,14**
	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 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**

	пятница	Рыба припущенная №296	75	13	0,5	0,8	59,7
		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
		Итого	**485**	**22,58**	**16,55**	**49,67**	**437,95**
	Понедельник	Рыба припущенная №296	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	10	0,08	8,2	0,13	74,64
		Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
		Итого	**495**	**23,68**	**19,58**	**86,83**	**618,26**
	Вторник	Сум молочный с макаронными изделиями №120	200	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
		Итого	**600**	**26,74**	**22,45**	**102,67**	**719,69**
	Среда	Мюсли с молоком №179	135	15,9	7,7	15	194
		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	**485**	**21,94**	**17**	**65,57**	**504,14**
	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
		Итого	**500**	**17,55**	**17,66**	**95,8**	**612,34**

	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	10	0,08	8,2	0,13	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	**490**	**14,32**	**25,37**	**93,68**	**594,61**