

УТВЕРЖДАЮ

Директор  Гулукова М.С.

01.09.2025



Десятидневное перспективное меню горячих завтраков

для обучающихся 1-4 классов МБОУ «СОШ с.Айти-Мохк» на период с 01.09.2025-2026 учебного года.

День	Наименование	Выход,г	Калорийность,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
Понедельник	Котлета куриная	70	218,4	6,65	12,6	19,6
	Чай с лимоном №459	200	39,02	0,03	0,1	9,5
	Хлеб пшеничный	50	116,82	3,94	0,5	24,14
	Картофельное пюре №377	100	70	2,7	4	5,8
	Яблоко №338	80	75,6	1,2	0,4	16,8
	Итого	500	519,84	14,52	17,6	75,84
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	170	254,41	4,93	8,81	38,85
	Чай с молоком или сливками №378	200	81,83	1,52	1,35	15,9
	Хлеб пшеничный	50	116,82	3,94	0,5	24,14
	Яблоко №338	80	75,6	1,2	0,4	16,8
	Итого	500	528,66	11,59	11,06	95,69
Среда	Омлет с сыром №275	150	287,97	16,87	23,25	2,81
	Чай с лимоном №459	200	39,02	0,03	0,1	9,5
	Хлеб пшеничный	60	120,88	4,73	0,6	24,14
	Яблоко №338	80	75,6	1,2	0,4	16,8
	Масло сливочное (порциями) №14	10	74,64	0,08	8,2	0,13
	Итого	500	598,11	22,91	32,55	53,38
Четверг	Рис припущенный №305	100	133,35	2,43	2,87	24,45
	Чай с молоком или сливками №378	200	81,83	1,52	1,35	15,9
	Хлеб пшеничный	70	163,58	5,52	0,7	33,8
	Яблоко №338	80	75,6	1,2	0,4	16,8
	Сосиски "Особые халяль"	50	85,23	4,75	6,75	1,37
	Итого	500	539,59	15,42	12,07	92,32
пятница	Рыба припущенная	90	71,64	15,6	0,6	0,96
	Чай с молоком или сливками №378	200	81,83	1,52	1,35	15,9
	Хлеб пшеничный	50	116,82	3,94	0,5	24,14
	Масло сливочное (порциями) №14	10	74,64	0,08	8,2	0,13
	Картофельное пюре №377	150	104,96	4,04	6	8,7
	Итого	500	449,89	25,18	16,65	49,83

Понедельник	Рыба припущенная	75	59,7	13	0,5	0,8
	Чай с лимоном №459	200	39,02	0,03	0,1	9,5
	Хлеб пшеничный	50	116,82	3,94	0,5	24,14
	Масло сливочное (порциями) №14	15	111,94	0,12	12,3	0,19
	Булочка домашняя	60	188,3	4,2	6,7	27,8
	Рис отварной №304	100	139,78	2,43	3,58	24,46
	Итого	500	655,56	23,72	23,68	86,89
Вторник	Сырники из творога запеченные №286	100	182,5	15,8	5,3	17,9
	Чай с молоком или сливками №378	200	81,83	1,52	1,35	15,9
	Хлеб пшеничный	50	116,82	3,94	0,5	24,14
	Масло сливочное (порциями) №14	10	74,64	0,08	8,2	0,13
	Яблоко №338	80	75,6	1,2	0,4	16,8
	Булочка домашняя	60	188,3	4,2	6,7	27,8
	Итого	500	719,69	26,74	22,45	102,67
Среда	Запеканка из творога №279	150	289,35	23,85	11,55	22,5
	Чай с лимоном №459	200	39,02	0,03	0,1	9,5
	Хлеб пшеничный	60	120,88	4,73	0,6	24,14
	Масло сливочное (порциями) №14	10	74,64	0,08	8,2	0,13
	Яблоко №338	80	75,6	1,2	0,4	16,8
	Итого	500	599,49	29,89	20,85	73,07
четверг	Котлета куриная	70	218,4	6,65	12,6	19,6
	Чай с лимоном №459	200	39,02	0,03	0,1	9,5
	Хлеб пшеничный	50	116,82	3,94	0,5	24,14
	Греча отварная №4,3	100	162,5	5,73	4,06	25,76
	Яблоко №338	80	75,6	1,2	0,4	16,8
	Итого	500	612,34	17,55	17,66	95,8
пятница	Котлета куриная	70	218,4	6,65	12,6	19,6
	Чай с лимоном №459	180	35,09	0,02	0,09	8,55
	Хлеб пшеничный	50	116,82	3,94	0,5	24,14
	Рис отварной №304	100	70	2,43	3,58	24,46
	Масло сливочное (порциями) №14	20	74,64	0,16	16,4	0,26
	Яблоко №338	80	75,6	1,2	0,4	16,8
	Итого	500	590,55	14,4	33,57	93,81