

Утверждаю:

И.о.директора МБОУ
«СОШ с.п. Зебир-Юрт»
_____ М.Н. Наурбиева

*Десятидневное меню горячего питания(16-27.02.2026г.) для
обучающихся 1-4 классов МБОУ «СОШ с.п. Зебир-Юрт»*

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

I неделя

Завтрак

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
П о н е д е л ь н и к а	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

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
В т о р н и к	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

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
С ре да	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

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Че тв ер г	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

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал
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	605	16,7	30,74	102,16	753,04

II неделя

Завтрак

День	Наименование	Выход, , г	Белки, , г	Жиры, , г	Углеводы, , г	ЭЦ,ккал
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

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал
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

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал
среда	Мюсли с молоком №179	135	7,32	5,5	26,52	184,86
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого	555	16,9	23,5	105,57	643,91

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
е т в е р г ч	Гречка 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

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
я т н и ц а п	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