Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ с. Памятой»

З. М. Акаев

28.08.2026

Меню горячего питания МБОУ «СОШ с. Памятой»

на 2026-2027 учебный год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Понедельник	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
			гор.блюдо	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6
			итого		500	14,52	17,6	75,84	519,84
Итого за день:					500	14,52	17,6	75,84	519,84
1	Вторник	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6

			итого		500	11,59	11,06	95,69	528,66
Итого за день:					500	11,59	11,06	95,69	528,66
1	Среда	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	276
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
			кислмол	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
			итого		500	22,91	32,55	53,38	586,14
Итого за день:					500	22,91	32,55	53,38	586,14
1	Четверг	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
			гор.блюдо	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
			итого		500	15,42	12,07	92,32	539,59
Итого за день:					500	15,42	12,07	92,32	539,59

1	Пятница	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	77
			гор.блюдо	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	116
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	82
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120
			кислом ол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	75
				итого	500	25,18	16,65	49,83	470
Итого за день:					500	25,18	16,65	49,83	470
2	Понедельник	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	13	0,5	0,8	60
			гор.блюдо	Рис отварной №304	250	2,43	3,58	24,46	130
			гор.напиток						
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	109
			фрукты						
			сладкое	Булочка домашняя	90	4,2	6,7	27,8	172
			кислом ол.	Масло сливочное (порциями) №14	20	0,12	12,3	0,19	116
			итого		500	23,69	23,58	77,39	587

Итого за день:					500	23,69	23,58	77,39	587
2	Вторник	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченые №286	150	15,8	5,3	17,9	199
			гор.напиток	Чай с молоком или сливкам и №378	200	1,52	1,35	15,9	82
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	117
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76
			кислом ол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	79
			итого		510	22,54	15,75	74,87	553
Итого за день:					510	22,54	15,75	74,87	553
2	Среда	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога №279	150	23,85	11,55	22,5	289,35
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	121
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	72
			кислом ол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	65
			итого		500	29,89	20,85	73,07	586,37
Итого за день:					500	29,89	20,85	73,07	586,37

2	Четверг	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	203
			гор.блюдо	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	151
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	117
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76
			итого		500	17,55	17,66	95,8	586
Итого за день:					500	17,55	17,66	95,8	586
2	Пятница	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218
			гор.блюдо	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	130
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	121
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76
			итого		500	14,24	17,17	93,55	580
Итого за день:					500	14,24	17,17	93,55	580
Среднее значение за период:					501	19,753	18,494	78,174	553,66