

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п. БЕНО-ЮРТ им. Героя РФ А.Г.Завгаева»
(МБОУ «СОШ с.п. БЕНО-ЮРТ им. Героя РФ А.Г.Завгаева»)
МУ «Надтеречни ша-шена урхалла дечу к1оштан администрацин дешаран дакъа»
Муниципальни бюджетни йукъарадешаран учреждени
«БЕНО-ЮБРТАН ЙУККЪЕРА ЙУКЪАДЕШАРАН А.Г.ЗАВГАЕВ Ц1АРХ ЙОЛУ ИШКОЛ»
(МБЙУ «БЕНО-ЮРТ ЙЙДИ»)

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п. Бено-Юрт
им. Героя РФ А.Г.Завгаева»
М.А.Алаева

*Десятидневное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов
по МБОУ «СОШ с.п. Бено-Юрт им. Героя РФ А.Г.Завгаева»*

14.09.2026г.- 25.09.2026г.

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

I неделя

14.09.2026г.

1 день

Понедельник						
Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак	Мюсли с молоком № 179	135	7,32	5,5	26,52	184,86
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	72,64
	Чай с молоком или сливками	180	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	475	14,06	15,95	83,49	531,75

15.09.2026г.

2 день

Вторник						
Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак	Гречка отварная	100	5,73	4,06	25,76	149,6
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4
	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	86
	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6
	Итого	560	18,27	21,32	105,52	672,44

16.09.2026г.

3 день

Среда

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98
	Каша рисовая с изюмом	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	Чай с молоком или сливками	180	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	700	17,51	13,68	108,31	626,66

17.09.2026г.

4 день

Четверг

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64
	Сосиски "Любимые"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	5,46	5,79	30,46	196
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	590	30,98	14,14	83,23	584,31

18.09.2026г.

5 день

Пятница

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4
	Рис отварной №304	250	2,43	3,58	24,46	130
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	72,64
	Чай с молоком или сливками	180	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1,6	6	8,2	103
	Итого	760	17,42	32,63	109,23	790,29

II неделя

21.09.2026г.

6 день

Понедельник

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями №120	200	4,38	3,8	14,36	109,16
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	72,64
	Чай с молоком или сливками	180	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Булочка домашняя	90	4,2	6,7	27,8	172
	Итого	630	15,32	20,95	99,13	628,05

22.09.2026г.

7 день

Вторник

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак	Гречка отварная	100	5,73	4,06	25,76	149,6
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4
	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	86
	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6
	Итого	560	18,27	21,32	105,52	672,44

23.09.2026г.

3 день

Среда

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	241
	Каша рисовая с изюмом	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	800	17,02	29,61	123,58	797,45

24.09.2026г.

4 день

Четверг

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	77
	Сосиски "Любимые"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	590	29,8	12,54	67,28	506,54

25.09.2026г.

5 день

Пятница

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4
	Рис отварной №304	250	2,43	3,58	24,46	130
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	72,64
	Чай с молоком или сливками	180	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	79
	Итого	730	16,52	30,83	108,73	766,29