

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ с.п. Мекен-Юрт им. К.Д. Ушинского»
_____ М.А. Осмаева

Меню школьной столовой

23.02.2026г. (1 неделя)

Возрастная категория: учащиеся 7-10

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

24.02.2026г. (1 неделя)

Возрастная категория: учащиеся 7-10

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
вторник	Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	5	0,04	4,1	0,07	37,34
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	630	15,17	19,34	77,59	546,79

25.02.2026г. (1 неделя)

Возрастная категория:

учащиеся 7-10

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Среда	Омлет с сыром №275	80	9,3	12,4	1,5	155
	Гречка отварная	100	8,59	6,09	38,64	243
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	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	600	30,58	40,39	108,31	926,54

26.02.2026г. (1 неделя)

Возрастная категория:

учащиеся 7-10

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Четверг	Суп с бобовыми (119)	200	5,72	38,52	12,49	419,52
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	5	0,04	4,1	0,07	37,34
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	480	11,71	43,57	58,28	672,13

27.02.2026г. (1 неделя)

Возрастная категория:

учащиеся 7-10

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Пятница	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Винегрет овощной №67	100	1,4	10,04	7,29	125,12
	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	600	15,56	27,10	82,113	644,96

02.03.2026г. (2 неделя)

Возрастная категория:

учащиеся 7-10

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Рыба нагетсы	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

03.03.2026г. (2 неделя)

Возрастная категория:

учащиеся 7-10

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

04.03.2026г. (2 неделя)

Возрастная категория:

учащиеся 7-10

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Среда	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,76	4,95	7,9	83,19
	Плов с курицей №291	200	16,95	10,47	35,73	304,95
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	780	33,59	25,37	101,42	711,17

05.03.2026г. (2 неделя)

Возрастная категория:

учащиеся 7-10

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

06.03.2026г. (2 неделя)

Возрастная категория:

учащиеся 7-10

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
пятница	Борщ №81	200	1,28	3,88	6,85	67,44
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат №21	100	1,2	6	11,2	103,6
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	5	0,04	4,1	0,07	37,34
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	590	8.92	20.87	60.27	465.57