

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МБОУ «МАКАЖОЙСКАЯ
ООШ»
М.С.Шахбулатов



30.08.2025г.

МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАКИ) МБОУ «МАКАЖОЙСКАЯ ООШ»

	День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
	Понедельника	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
	Вторник	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
	Среда	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
Четв	Рис припущеный №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
	пятница	Рыба припущеная №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	485	22,58	16,55	49,67	437,95
	Понедельник	Рыба припущеная №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
	Вторник	Итого	495	23,68	19,58	86,83	618,26
		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
	Среда	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
		Итого	600	26,74	22,45	102,67	719,69
		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
	четверг	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
		Итого	485	21,94	17	65,57	504,14
		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
	пятница	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