

Утверждаю:
Директор МБОУ «Аллеровская СШ»
им. Дадаева С.Р.
_____Х.У. Телиева

Меню на 2025-2026 учебный год

1 день

Завтрак

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

Обед

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

Утверждаю:
Директор МБОУ «Аллеровская СШ»
им. Дадаева С.Р.
_____ Х.У. Телиева

Меню на 2025-2026 учебный год

2 день

Завтрак

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

Обед

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

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Аллероевская СШ»
 им. Дадаева С.Р.
 _____ Х.У. Телиева

Меню на 2025-2026 учебный год

3 день

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
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

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Среда	Омлет с сыром № 275	150	16,87	23,25	2,81	287,97
	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	500	22,91	32,55	53,38	598,11

Утверждаю:
Директор МБОУ «Аллероевская СШ»
им. Дадаева С.Р.
_____Х.У. Телиева

Меню на 2025-2026 учебный год

4 день

Завтрак

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

Обед

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

Утверждаю:
Директор МБОУ «Аллеровская СШ»
им. Дадаева С.Р.
_____ Х.У. Телиева

Меню на 2025-2026 учебный год

5 день

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал
	Итого	500	15,42	12,07	92,32	539,59
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	485	22,58	16,55	49,67	437,95

Обед

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

	Итого	500	15,42	12,07	92,32	539,59
пятница	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64
	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	500	25,18	16,65	49,83	449,89

Утверждаю:
Директор МБОУ «Аллеровская СШ»
им. Дадаева С.Р.
_____Х.У. Телиева

Меню на 2025-2026 учебный год

6 день

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
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

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Понедельник	Рыба припущенная	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	15	0,12	12,3	0,19	111,94
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	500	23,72	23,68	86,89	655,56

Утверждаю:
Директор МБОУ «Аллероевская СШ»
им. Дадаева С.Р.
_____ Х.У. Телиева

Меню на 2025-2026 учебный год

7 день

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
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

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал
Вторник	Сырники из творога запеченные	100	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	500	26,74	22,45	102,67	719,69

Утверждаю:
Директор МБОУ «Аллероевская СШ»
им. Дадаева С.Р.
_____ Х.У. Телиева

Меню на 2025-2026 учебный год

8 день

Завтрак

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

Обед

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Среда	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	289,35
	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	500	29,89	20,85	73,07	599,49

Утверждаю:
Директор МБОУ «Аллеровская СШ»
им. Дадаева С.Р.
_____Х.У. Телиева

Меню на 2025-2026 учебный год

9 день

Завтрак

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Четверг	Греча 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

Обед

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
Четверг	Греча 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

Утверждаю:
Директор МБОУ «Аллеровская СШ»
им. Дадаева С.Р.
_____ Х.У. Телиева

Меню на 2025-2026 учебный год

10 день

Завтрак

Ден ь	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
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

Обед

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
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	20	0,16	16,4	0,26	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	500	14,4	33,57	93,81	594,61