ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00AB034D3EF28956C9F6046D4059B73326
Владелец: Ахъядов Абдул Бек-Магомедович
Действителен: с 17.09.2025 до 11.12.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБНОУ «РКОиДО «Квант»

_____ А.Б-М. Ахъядов
«___» _____2026 г.

Меню бесплатного горячего питания учащихся 1-4 классов (ЗАВТРАКИ)

на период: 15 – 30 октября 2026 г.

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	100	2,7	4	5,8	70
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	**500**	**14,52**	**17,6**	**75,84**	**519,84**
Вторник	Каша рисовая с изюмом	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	**500**	**11,59**	**11,06**	**95,69**	**528,66**
Среда	Омлет с сыром	80	9,3	12,4	1,5	155
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	**430**	**15,34**	**21,7**	**52,07**	**465,14**
Четверг	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,35
	Чай с молоком или сливками	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	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	**500**	**15,42**	**12,07**	**92,32**	**539,59**
пятница	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7
	Картофельное пюре	150	4,04	6	8,7	104,96
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Итого	**485**	**22,58**	**16,55**	**49,67**	**437,95**

Понедельник	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Масло сливочное (порциями)	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**
Вторник	Сум молочный с макаронными изделиями	200	15,8	5,3	17,9	182,5
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко	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**
Среда	Мюсли с молоком	135	15,9	7,7	15	194
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	**485**	**21,94**	**17**	**65,57**	**504,14**
четверг	Греча отварная	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	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	**500**	**17,55**	**17,66**	**95,8**	**612,34**
пятница	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	70
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88
	Чай с лимоном	180	0,02	0,09	8,55	35,09
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	**490**	**14,32**	**25,37**	**93,68**	**594,61**