



Утверждаю:  
директор МБОУ «Корен-Беноевская СШ»

Директор *У.Х. Абдулкадиров* У.Х. Абдулкадиров

### ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

09.01 – 31.01.2024г.

#### ОБЕДЫ

Школа	МБОУ "Корен-Беноевская СШ"			Отд./корп	День 1				09.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	гор.блюдо	121	Суп молочный с крупой (рис)	200	11,34	68,57	2,97	3,57	6,14
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	13,08	118,5	4,08	3,54	17,58
	хлеб		Хлеб пшеничный	51	1,84	119,23	4,03	0,51	24,63
		14	Масло сливочное порциями	10	6,3	66,09	0,08	7,25	0,13
		338	Бананы	100	23	94,5	1,5	0,5	21
		15	Сыр порциями	30	17,4	107,49	6,96	8,85	0

Школа	МБОУ "Корен-Беноевская СШ"			Отд./корп	День 2				10.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	гор.блюдо	223	Запеканка из творога	70	28,06	188,98	10,23	7,74	19,6
	гор.напиток	377/375	Чай с лимоном	200	3,25	61,5	0,13	0,02	15,2
	хлеб	15	Сыр порциями	30	17,4	107,49	6,96	8,85	0
			Хлеб пшеничный	51	1,84	119,23	4,03	0,51	24,63
		341	Мандарины	135	34,77	95	0,8	0,2	22,5

Школа	МБОУ "Корен-Беноевская СШ"			Отд./корп	День 3				11.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	гор.блюдо	177	Каша рисовая	210	22,1	314,24	6,09	10,88	47,99
	гор.напиток	377/375	Чай с лимоном	200	3,25	61,5	0,13	0,02	15,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	51	1,84	119,23	4,03	0,51	24,63
		14	Масло сливочное порциями	10	6,3	66,09	0,08	7,25	0,13

Школа	МБОУ "Корен-Беноевская СШ"			Отд./корп	День 4				12.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	гор.блюдо	312	Пюре картофельное	150	17,78	148,45	3,06	6,05	20,44
	гор.напиток	377/375	Чай с лимоном	200	3,25	61,5	0,13	0,02	15,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	51	1,84	119,23	4,03	0,51	24,63
		14	Масло сливочное порциями	10	6,3	66,09	0,08	7,25	0,13
		243	Сосиски отварные	55	22,47	163,15	5,55	15,55	0,25

Школа	МБОУ "Корен-Беноевская СШ"			Отд./корп	День 5				15.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	гор.блюдо	223	Запеканка из творога	70	28,06	188,98	10,23	7,74	19,6
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	13,08	118,5	4,08	3,54	17,58
	хлеб		Хлеб пшеничный	51	1,84	119,23	4,03	0,51	24,63
		15	Сыр порциями	30	17,4	107,49	6,96	8,85	0

Школа	МБОУ "Корен-Беноевская СШ"			Отд./корп	День 6				16.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	гор.блюдо	121	Суп молочный с крупой (рис)	200	11,34	68,57	2,97	3,57	6,14
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	13,08	118,5	4,08	3,54	17,58
	хлеб		Хлеб пшеничный	51	1,84	119,23	4,03	0,51	24,63
		14	Масло сливочное порциями	10	6,3	66,09	0,08	7,25	0,13
		338	Бананы	100	23	94,5	1,5	0,5	21
		15	Сыр порциями	30	17,4	107,49	6,96	8,85	0

Школа	МБОУ "Корен-Беноевская СШ"			Отд./корп	День 7				17.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	гор.блюдо	312	Пюре картофельное	150	17,78	148,45	3,06	6,05	20,44
	гор.напиток	377/375	Чай с лимоном	200	3,25	61,5	0,13	0,02	15,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	51	1,84	119,23	4,03	0,51	24,63
		341	Мандарины						
		243	Сосиски отварные	55	22,47	163,15	5,55	15,55	0,25

Школа	МБОУ "Корен-Беноевская СШ"			Отд./корп	День 8				18.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	гор.блюдо	223	Запеканка из творога	70	28,06	188,98	10,23	7,74	19,6
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	13,08	118,5	4,08	3,54	17,58
	хлеб		Хлеб пшеничный	51	1,84	119,23	4,03	0,51	24,63
		15	Сыр порциями	30	17,4	107,49	6,96	8,85	0
		338	Яблоки	100	12	44,4	0,4	0,4	9,8

Школа	МБОУ "Корен-Беноевская СШ"			Отд./корп	День 9				19.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	гор.блюдо	173	Каша овсяная "Геркулес"	220	20,84	341,76	8,31	13,12	47,61
	гор.напиток	377/375	Чай с лимоном	200	3,25	61,5	0,13	0,02	15,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	51	1,84	119,23	4,03	0,51	24,63
		14	Масло сливочное порциями	10	6,3	66,09	0,08	7,25	0,13

Школа	МБОУ "Корен-Беноевская СШ"			Отд./корп	День 10				22.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	гор.блюдо	121	Суп молочный с крупой (рис)	200	11,34	68,57	2,97	3,57	6,14
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	13,08	118,5	4,08	3,54	17,58
	хлеб		Хлеб пшеничный	51	1,84	119,23	4,03	0,51	24,63
		14	Масло сливочное порциями	10	6,3	66,09	0,08	7,25	0,13
		341	Мандарины	135	34,77	95	0,8	0,2	22,5
		15	Сыр порциями	30	17,4	107,49	6,96	8,85	0

Школа	МБОУ "Корен-Беноевская СШ"			Отд./корп	День 11				23.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	гор.блюдо	312	Пюре картофельное	150	17,78	148,45	3,06	6,05	20,44
	гор.напиток	377/375	Чай с лимоном	200	3,25	61,5	0,13	0,02	15,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	51	1,84	119,23	4,03	0,51	24,63
		14	Масло сливочное порциями	10	6,3	66,09	0,08	7,25	0,13
		243	Сосиски отварные	55	22,47	164	5,55	15,55	0,25

Школа	МБОУ "Корен-Беноевская СШ"			Отд./корп	День 12				24.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	гор.блюдо	312	Пюре картофельное	150	17,78	148,45	3,06	6,05	20,44
	гор.напиток	377/375	Чай с лимоном	200	3,25	61,5	0,13	0,02	15,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	51	1,84	119,23	4,03	0,51	24,63
		341	Мандарины	135	34,77	95	0,8	0,2	22,5
		243	Сосиски отварные	55	22,47	163,15	5,55	15,55	0,25

Школа	МБОУ "Корен-Беноевская СШ"			Отд./корп	День 13				25.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	гор.блюдо	312	Пюре картофельное	150	17,78	148,45	3,06	6,05	20,44
	гор.напиток	377/375	Чай с лимоном	200	3,25	61,5	0,13	0,02	15,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	51	1,84	119,23	4,03	0,51	24,63
		341	Мандарины	135	34,77	95	0,8	0,2	22,5
		243	Сосиски отварные	55	22,47	163,15	5,55	15,55	0,25

Школа	МБОУ "Корен-Беноевская СШ"			Отд./корп	День 14				26.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	гор.блюдо	312	Пюре картофельное	150	17,78	148,45	3,06	6,05	20,44
	гор.напиток	377/375	Чай с лимоном	200	3,25	61,5	0,13	0,02	15,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	51	1,84	119,23	4,03	0,51	24,63
		341	Мандарины	135	34,77	95	0,8	0,2	22,5
		243	Сосиски отварные	55	22,47	163,15	5,55	15,55	0,25

Школа	МБОУ "Корен-Беноевская СШ"			Отд./корп	День 15				29.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	гор.блюдо	312	Пюре картофельное	150	17,78	148,45	3,06	6,05	20,44
	гор.напиток	377/375	Чай с лимоном	200	3,25	61,5	0,13	0,02	15,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	51	1,84	119,23	4,03	0,51	24,63
		341	Мандарины	135	34,77	95	0,8	0,2	22,5
		243	Сосиски отварные	55	22,47	163,15	5,55	15,55	0,25

Школа	МБОУ "Корен-Беноевская СШ"			Отд./корп	День 16				30.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	гор.блюдо	312	Пюре картофельное	150	17,78	148,45	3,06	6,05	20,44
	гор.напиток	377/375	Чай с лимоном	200	3,25	61,5	0,13	0,02	15,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	51	1,84	119,23	4,03	0,51	24,63
		341	Мандарины	135	34,77	95	0,8	0,2	22,5
		243	Сосиски отварные	55	22,47	163,15	5,55	15,55	0,25

Школа	МБОУ "Корен-Беноевская СШ"			Отд./корп	День 17				31.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	гор.блюдо	312	Пюре картофельное	150	17,78	148,45	3,06	6,05	20,44
	гор.напиток	377/375	Чай с лимоном	200	3,25	61,5	0,13	0,02	15,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	51	1,84	119,23	4,03	0,51	24,63
		341	Мандарины	135	34,77	95	0,8	0,2	22,5
		243	Сосиски отварные	55	22,47	163,15	5,55	15,55	0,25