

Ежедневное меню
МБОУ СОШ №1 г. Серноводское

14 сентября 2026 г., понедельник

Завтрак

Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, ₹	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	Котлета куриная	70	50	218.4	6.7	12.6	19.6
гор.блюдо	Картофельное пюре	100	20	70	2.7	4	5.8
гор.напиток	Чай с лимоном	180	5	39	-	0.1	9.5
хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	116.8	3.9	0.5	24.1
фрукты	Яблоко	100	13.77	75.6	1.2	0.4	16.8

15 сентября 2026 г., вторник

Завтрак

Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, ₹	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	170	29	254.4	4.9	8.8	38.9
гор.напиток	Чай с молоком или сливками	180	31	81.8	1.5	1.4	15.9
хлеб	Хлеб пшеничный	50	8.77	116.8	3.9	0.5	24.1
фрукты	Яблоко	100	23	75.6	1.2	0.4	16.8

16 сентября 2026 г., среда

Завтрак

Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, ₹	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	Омлет с сыром	150	26.55	287.5	16.9	23.3	2.8
гор.напиток	Чай с лимоном	180	35.3	36	-	0.1	9.5
хлеб	Хлеб пшеничный	60	10.58	116.9	4.7	0.6	24.1
фрукты	Яблоко	100	17.64	73.6	1.2	0.4	16.8
кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	1.7	72.6	0.1	8.2	0.1

17 сентября 2026 г., четверг

Завтрак

Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, ₹	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	Рис припущенный	100	18.35	133.4	2.4	2.9	24.5
гор.напиток	Чай с молоком или сливками	180	33.04	81.8	1.5	1.4	15.9
хлеб	Хлеб пшеничный	70	12.85	163.6	5.5	0.7	33.8
фрукты	Яблоко	100	18.35	75.6	1.2	0.4	16.8
гор.блюдо	Сосиски (Особые халяль)	50	9.18	85.2	4.8	6.8	1.4

18 сентября 2026 г., пятница

Завтрак

Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, ₹	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	Рыба припущенная	90	16.52	71.6	15.6	0.6	1
гор.блюдо	Картофельное пюре	150	27.53	120	4	8	8.7
гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	36.7	83.8	1.5	1.4	15.9
хлеб	Хлеб пшеничный	50	9.18	120.8	3.9	0.5	24.1
кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	1.84	74.6	0.1	8.2	0.1

21 сентября 2026 г., понедельник

Завтрак

Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, ₹	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	Рыба припущенная	75	13.77	59.7	13	0.5	0.8
гор.блюдо	Рис отварной	100	18.35	139.8	2.4	3.6	24.5
гор.напиток	Чай с лимоном	200	36.71	39	-	0.1	9.5
хлеб	Хлеб пшеничный	50	9.18	116.8	3.9	0.5	24.1
кисломол.	Масло сливочное (порциями)	15	2.75	111.9	0.1	12.3	0.2
булочное	Булочка	60	11.01	118.8	3.8	5.9	9.6

22 сентября 2026 г., вторник

Завтрак

Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, ₹	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	Сырники из творога запеченые	150	27.53	195	17	4	19
гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	36.71	83.8	1.5	1.4	15.9
хлеб	Хлеб пшеничный	50	9.18	116.8	3.9	0.5	24.1
фрукты	Яблоко	100	18.35	75.6	1.2	0.4	16.8

23 сентября 2026 г., среда

Завтрак

Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, ₹	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	Запеканка из творога	150	27.53	286.4	23.9	11.6	22.5
гор.напиток	Чай с лимоном	180	33.04	36	-	0.1	9.5
хлеб	Хлеб пшеничный	60	11.01	117.9	4.7	0.6	24.1
фрукты	Яблоко	100	18.35	73.6	1.2	0.4	16.8
кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	1.84	72.6	0.1	8.2	0.1

24 сентября 2026 г., четверг

Завтрак

Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, ₹	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	Рис отварной	100	18.35	126.2	2.4	3.6	24.5
гор.блюдо	Котлета куриная	70	12.85	210.4	6.7	12.6	19.6
гор.напиток	Чай с лимоном	180	33.04	35.1	-	0.1	8.6
хлеб	Хлеб пшеничный	50	9.18	116.9	3.9	0.5	24.1
фрукты	Яблоко	100	18.35	73.6	1.2	0.4	16.8

25 сентября 2026 г., пятница

Завтрак

Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, ₹	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	Рыба припущенная	90	16.52	71.6	15.6	0.6	1
гор.блюдо	Картофельное пюре	150	27.53	120	4	8	8.7
гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	36.7	83.8	1.5	1.4	15.9
хлеб	Хлеб пшеничный	50	9.18	120.8	3.9	0.5	24.1
кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	1.84	74.6	0.1	8.2	0.1

28 сентября 2026 г., понедельник

Завтрак

Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, ₹	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	Котлета куриная	70	50	218.4	6.7	12.6	19.6
гор.блюдо	Картофельное пюре	100	20	70	2.7	4	5.8
гор.напиток	Чай с лимоном	180	5	39	-	0.1	9.5
хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	116.8	3.9	0.5	24.1
фрукты	Яблоко	100	13.77	75.6	1.2	0.4	16.8

29 сентября 2026 г., вторник

Завтрак

Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, ₹	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	170	29	254.4	4.9	8.8	38.9
гор.напиток	Чай с молоком или сливками	180	31	81.8	1.5	1.4	15.9
хлеб	Хлеб пшеничный	50	8.77	116.8	3.9	0.5	24.1
фрукты	Яблоко	100	23	75.6	1.2	0.4	16.8

30 сентября 2026 г., среда

Завтрак

Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, ₹	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	Омлет с сыром	150	26.55	287.5	16.9	23.3	2.8
гор.напиток	Чай с лимоном	180	35.3	36	-	0.1	9.5
хлеб	Хлеб пшеничный	60	10.58	116.9	4.7	0.6	24.1
фрукты	Яблоко	100	17.64	73.6	1.2	0.4	16.8
кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	1.7	72.6	0.1	8.2	0.1