ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4C5B9E3975756517851D741EE3EF47BB
Владелец: Ибрагимова Айшат Нурадыевна
Действителен: с 20.10.2025 до 13.01.2027

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.п. №1 Гвардейское»
_____А.Н. Ибрагимова

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

I неделя
12.10.2026 г.

1 день

Понедельник							
Приём пищи	**Блюдо**	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Котлета куриная	70	50	218,4	6,7	12,6	19,6
	Картофельное пюре №377	100	20	70	2,7	4	5,8
	Чай с лимоном №459	180	5	39		0,1	9,5
	Хлеб пшеничный	50	3	116,8	3,9	0,5	24,1
	Яблоко №338	100	13,77	75,6	1,2	0,4	16,8
	Итого	**500**	**91,77**	**519,8**	**14,5**	**17,6**	**75,8**
обед	Суп картофельный с бобовыми №113	200	18,35	92,6	5	2,9	11,7
	Котлета куриная	90	23,25	281,7	8,6	16,3	25,3
	Греча отварная №4.3	150	18,35	243,7	8,6	6,1	38,6
	Чай с лимоном №459	180	4,09	35,1		0,1	8,6
	Хлеб пшеничный	80	27,73	187	6,3	0,8	38,6
	Итого	**700**	**91,77**	**840,1**	**28,5**	**26,2**	**122,8**

I неделя
13.10.2026г.

2 День

Вторник							
Приём пищи	**Блюдо**	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Каша рисовая с изюмом №177	170	29	254,4	4,9	8,8	38,9
	Чай с молоком или сливками №378	180	31	81,8	1,5	1,4	15,9

	Хлеб пшеничный	50	8,77	116,8	3,9	0,5	24,1
	Яблоко №338	100	23	75,6	1,2	0,4	16,8
	Итого	**500**	**91,77**	**528,6**	**11,5**	**11,1**	**95,7**

I неделя

14.10.2026г.

3 день

Среда							
Приём пищи	**Блюдо**	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Омлет с сыром №275	150	26,55	288	16,9	23,3	2,8
	Чай с лимоном №459	180	35,3	39		0,1	9,5
	Хлеб пшеничный	60	10,58	120,9	4,7	0,6	24,1
	Яблоко №338	100	17,64	75,6	1,2	0,4	16,8
	Масло сливочное (порциями) №14	10	1,7	74,6	0,1	8,2	0,1
	Итого	**500**	**91,77**	**598,1**	**22,9**	**32,6**	**53,3**
	Итого						
обед	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	8,17	74,7	0,7	3,7	9,7
	Борщ №81	250	30,59	168,3	9,1	10,9	8,6
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	24,52	195,8	5,5	5,8	30,5
	Чай с лимоном №459	180	16,52	35,1		0,1	8,6
	Хлеб пшеничный	50	6,17	116,8	3,9	0,5	24,1
	Сметана	10	5,69	20,4	0,3	2	0,3
	Итого	**700**	**91,77**	**611,1**	**19,5**	**23**	**8,8**

I неделя

15.10.2026г.

4 день

Четверг							
Приём пищи	**Блюдо**	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Рис припущенный №305	100	18,35	133,4	2,4	2,9	24,5
	Сосиски "Любимые"	50	9,18	85,2	4,8	6,8	1,4
	Чай с молоком или сливками №378	180	33,04	81,8	1,5	1,4	15,9
	Хлеб пшеничный	70	12,85	163,6	5,5	0,7	33,8
	Яблоко №338	100	18,35	75,6	1,2	0,4	16,8
	Итого	**500**	**91,77**	**539,6**	**15,4**	**12,2**	**92,4**
	Итого						

обед	Суп гороховый №127	200	18,35	97,7	5,9	2,6	12,6
	Котлета куриная	90	23,25	281,7	8,6	16,3	25,3
	Картофельное пюре №377	150	18,35	105	4,1	6	8,7
	Чай с лимоном №459	180	4,09	35,1		0,1	8,6
	Хлеб пшеничный	80	27,73	187	6,3	0,8	38,6
	Итого	**700**	**91,77**	**706,5**	**24,9**	**25,8**	**93,8**

I неделя
16.10.2026г

5 день

Пятница							
Приём пищи	**Блюдо**	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Рыба припущенная	90	16,52	71,6	15,6	0,6	1
	Картофельное пюре №377	150	27,53	105	4	6	8,7
	Чай с молоком или сливками №378	200	36,7	81,8	1,5	1,4	15,9
	Хлеб пшеничный	50	9,18	116,8	3,9	0,5	24,1
	Масло сливочное (порциями) №14	10	1,84	74,6	0,1	8,2	0,1
	Итого	**500**	**91,77**	**449,8**	**25,1**	**16,7**	**49,8**
	Итого						
обед	Салат из свеклы с яблоками №28	70	18,35	71,4	0,7	4,2	7,7
	Суп картофельный №112	200	27,52	69,1	2,6	2,7	8,6
	Плов с курицей №291	150	30,53	244	13,6	8,4	28,6
	Чай с лимоном №459	180	8,17	35,1		0,1	8,6
	Хлеб пшеничный	100	7,2	233,7	7,9	1	48,3
	Итого	**700**	**91,77**	**653,3**	**24,8**	**16,4**	**101,8**

II неделя

19.10.2026 г.

6 день

Понедельник							
Приём пищи	**Блюдо**	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Рыба припущенная	75	13,77	59,7	13	0,5	0,8
	Рис отварной №304	100	18,35	139,8	2,4	3,6	24,5
	Чай с лимоном №459	200	36,71	39		0,1	9,5
	Хлеб пшеничный	50	9,18	116,8	3,9	0,5	24,1
	Булочка домашняя	60	11,01	188,3	4,2	6,7	27,8
	Масло сливочное (порциями) №14	15	2,75	111,9	0,1	12,3	0,2

	Итого	**500**	**91,77**	**655,5**	**23,6**	**23,7**	**86,9**
обед	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	18,35	94	1,6	6	8,2
	Борщ со свежей капустой и томатом №83	200	27,52	190	5	3,8	12
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	30,53	195,8	5,5	5,8	30,5
	Чай с лимоном №459	180	8,17	35,1		0,1	8,6
	Итого	**700**	**91,77**	**678,6**	**17,6**	**16,4**	**93,1**

II неделя

20.10.2026 г.

7 день

Вторник							
Приём пищи	**Блюдо**	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Сырники из творога запеченные №286	100	27,53	182,5	15,8	5,3	17,9
	Чай с молоком или сливками №378	180	36,71	81,8	1,5	1,4	15,9
	Хлеб пшеничный	50	9,18	116,8	3,9	0,5	24,1
	Яблоко №338	100	18,35	75,6	1,2	0,4	16,8
	Масло сливочное (порциями) №14	10		74,6	0,1	8,2	0,1
	Булочка домашняя	60		188,3	4,2	6,7	27,8
	Итого	**500**	**91,77**	**719,6**	**26,7**	**22,5**	**102,6**
обед	Суп картофельный с бобовыми №102	200	18,35	108,5	6,4	3,2	
	Сосиски "Любимые"	90	23,25	153,4	8,6	12,2	
	Пюре картофельное №377	150	18,35	105	4,1	6	
	Чай с лимоном №459	180	4,09	35,1		0,1	
	Хлеб пшеничный	80	27,73	187	6,3	0,8	
	Итого	**700**	**91,77**	**589**	**25,4**	**22,3**	**71,6**

II неделя

21.10.2026г.

8 день

Среда							
Приём пищи	**Блюдо**	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы

завтрак	Запеканка из творога №279	150	27,53	289,4	23,9	11,6	22,5
	Чай с лимоном №459	180	33,04	39		0,1	9,5
	Хлеб пшеничный	60	11,01	120,9	4,7	0,6	24,1
	Яблоко №338	100	18,35	75,6	1,2	0,4	16,8
	Масло сливочное (порциями) №14	10	1,84	74,6	0,1	8,2	0,1
	Итого	**500**	**91,77**	**599,5**	**29,9**	**20,9**	**73**
обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком №42	60	18,35	59,8	1,1	3,7	5,6
	Суп рисовый с мясом	250	27,52	176,2	10,1	6,7	18,9
	Картофель и овощи тушеные в соусе №142	150	30,53	217	3,3	12,6	22,7
	Чай с лимоном №459	180	8,17	35,1		0,1	8,6
	Хлеб пшеничный	60	7,2	144,3	4,7	0,6	30
	Итого	**700**	**91,77**	**632,4**	**19,2**	**23,7**	**85,8**

II неделя

22.10.2026 г.

9 день

Четверг							
Приём пищи	**Блюдо**	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Котлета куриная	70	18,35	218,4	6,7	12,6	19,6
	Греча отварная №4,3	100	12,85	162,5	5,7	4,1	25,8
	Чай с лимоном №459	180	33,04	39		0,1	9,5
	Хлеб пшеничный	50	9,18	116,8	3,9	0,5	24,1
	Яблоко №338	100	18,35	75,6	1,2	0,4	16,8
	Итого	**500**	**91,77**	**612,3**	**17,5**	**17,7**	**95,8**
обед	Салат из моркови с сухофруктами №24	70	18,35	87,2	0,8	4,3	11,3
	Суп с фасолью №119	200	27,52	170,4	5,7	19,4	17,5
	Плов с курицей №291	150	30,53	244	13,6	8,4	28,6
	Чай с лимоном №459	200	8,17	39		0,1	9,5
	Хлеб пшеничный	80	7,2	187	6,3	0,8	38,6
	Итого	**700**	**91,77**	**727,6**	**26,4**	**33**	**105,5**

II неделя

23.10.2026 г.

10 день

Пятница

Приём пищи	**Блюдо**	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Котлета куриная	70	18,35	218,4	6,7	12,6	19,6
	Рис отварной №304	100	12,85	70	2,4	3,6	24,5
	Чай с лимоном №459	180	33,04	35,1		0,1	8,6
	Хлеб пшеничный	50	9,18	120,9	3,9	0,5	24,1
	Яблоко №338	100	18,35	75,6	1,2	0,4	16,8
	Итого	**500**	**91,77**	**520**	**14,2**	**17,2**	**93,6**
обед	Суп гороховый №127	200	18,35	97,7	5,9	2,6	12,6
	Котлета куриная	90	23,25	281,7	8,6	16,3	25,3
	Рис отварной №304	150	18,35	209,7	3,6	5,4	36,7
	Чай с лимоном №459	180	4,09	35,1		0,1	8,6
	Хлеб пшеничный	80	27,73	187	6,3	0,8	38,6
	Итого	**700**	**91,77**	**811,2**	**24,4**	**25,2**	**121,8**