

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №4
с.п. Гвардейское»
_____ М.А. Закриева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

4.05.2026г.

1 день (1 неделя)

Понедельник						
Приём пищи	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал
завтрак	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
обед	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62
	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого		700	28,56	26,09	122,79

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №4
с.п. Гвардейское»
_____ М.А. Закриева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

5.05.2026г.

2 день (I неделя)

Вторник						
Приём пищи	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал
Завтрак	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
Обед	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72	116,28
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого		700	23,18	23,17	100,07

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №4
с.п. Гвардейское»
_____ М.А. Закриева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

6.05.2026г.

3 день (I неделя)

Среда							
Приём пищи	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал	
Завтрак	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
	Обед	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56	168,29
Сметана		10	0,25	2	0,34	20,36	
Макаронные изделия отварные с маслом №203		150	5,46	5,79	30,46	195,79	
Салат из моркови с сухофруктами №24		60	0,72	3,66	9,72	74,7	
Хлеб пшеничный		50	3,94	0,5	24,14	116,82	
Чай с лимоном №459		180	0,03	0,09	8,55	35,13	
Итого			700	19,5	22,89	81,77	611,09

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №4
с.п. Гвардейское»
_____ М.А. Закриева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

7.05.2026г.

4 день (I неделя)

Четверг						
Приём пищи	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал
Завтрак	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
Обед	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74
	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого		700	24,9	25,76	93,79

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №4
с.п. Гвардейское»
_____ М.А. Закриева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

8.05.2026г.

5 день (I неделя)

Пятница						
Приём пищи	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал
Завтрак	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
Обед	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	69,1
	Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58	243,98
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	233,72
	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	71,4
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого		700	24,78	16,37	101,72

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №4
с.п. Гвардейское»
_____ М.А. Закриева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

12.05.2026г.

7 день (II неделя)

Вторник						
Приём пищи	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал
Завтрак	Сырники из творога запеченные №286	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
Обед	Суп картофельный с бобовыми №102	200	6,39	3,22	13,23	108,46
	Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7	105
	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого		700	25,34	22,26	71,59

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №4
с.п. Гвардейское»
_____ М.А. Закриева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

13.05.2026г.

8 день (II неделя)

Среда							
Приём пищи	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал	
Завтрак	Запеканка из творога №279	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
	Обед	Суп рисовый с мясом	250	10,1	6,7	18,88	176,22
Картофель и овощи тушеные в соусе №142		150	3,26	12,59	22,66	216,99	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	29,98	144,28	
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком №42		60	1,05	3,71	5,55	59,79	
Чай с лимоном №459		180	0,03	0,09	8,55	35,13	
Итого			700	19,18	23,69	85,62	632,41

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №4
с.п. Гвардейское»
_____ М.А. Закриева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

14.05.2026г.

9 день (II неделя)

Четверг						
Приём пищи	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал
Завтрак	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
Обед	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	170,44
	Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58	243,98
	Салат из моркови с сухофруктами №24	70	0,84	4,27	11,34	87,15
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		700	26,47	32,95	105,55

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №4
с.п. Гвардейское»
_____ М.А. Закриева

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

15.05.2026г.

10 день (II неделя)

Пятница						
Приём пищи	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал
Завтрак	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
Обед	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого		700	24,49	25,13	121,78