

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

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

24.03.2026г.

2 день (I неделя)

Вторник						
Приём пищи	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
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	528,66
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	701,53

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

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

25.03.2026г.

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

26.03.2026г.

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	539,59
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	706,6

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

Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

27.03.2026г.

5 день (I неделя)

Пятница						
Приём пищи	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,кка л
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	449,89
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	653,33