

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ

Горячий завтрак и обед

Индивидуальное меню.

Возрастная категория с7-11 лет

«1» 10 2026г.

19 день

Наименование блюда	Химический состав				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК					
Голубец ленивый в томатном соусе	90/30	13,33	12,71	20,71	231,21
или					
Голубец ленивый ш/ф пром.произ в томатном соусе	90/30				
Яйцо отварное	40	5,20	4,80	4,50	62,80
Галеты	50	2,17	2,55	16,40	98,25
Напиток из ягодно-яблочной смеси без сахара	200	0,27	0,09	10,21	44,14
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	0,70	0,10	9,40	41,30
ИТОГО:	550	19,50	17,70	44,82	379,45
ОБЕД					
Овощи натуральные (на поджаривку)	60	1,17	0,17	4,50	23,83
Гуляш из птицы	90	14,90	14,36	20,41	307,22
Гречка рассыпчатая с овощами	150	5,30	7,01	21,26	20,21
Чай с апельсином без сахара	200	0,27	0,09	0,15	24,14
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	0,70	0,10	9,40	41,30
ИТОГО:	370	17,04	14,72	34,46	396,49
Итого за завтрак, обед:	920	36,54	32,42	79,28	775,94

«2» 10 2026г.

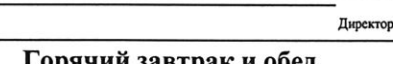
10 день					
Наименование блюда	Химический состав				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК					
Плов перловый с мясом	250	11,35	12,68	32,50	253,95
Галеты	50	2,17	2,55	16,40	98,25
Чай без сахара	200	0,01	0,00	5,98	39,98
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	2,24	0,44	23,16	55,25
ИТОГО:	540	15,77	15,67	78,04	447,43
ОБЕД					
Бутерброд с маслом	18/5	1,48	6,17	9,13	73,00
Колбаска мясная	90	8,13	8,80	18,02	166,78
или					
Колбаска мясная п/ф пром. произ	90				
Капуста тушеная	150	4,52	8,36	23,56	197,60
Чай без сахара с брусникой	200	0,27	0,09	0,20	24,14
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	2,24	0,44	23,16	55,25
ИТОГО:	740	16,64	23,86	74,07	516,77
Итого за завтрак, обед:	1280	32,41	39,53	152,11	964,20

« 5 » 10 2026г.

4 день

Наименование блюда	Химический состав				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК					
Овощи натуральные (на подгарнировку)	60	1,17	0,17	4,50	23,83
Чахохбили	90	10,11	10,87	7,76	123,18
Гречка рассыпчатая	150	4,80	6,75	24,62	200,46
Чай без сахара	200	0,01	0,00	5,98	39,98
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	23,16	110,50
ИТОГО:	500	18,33	18,23	66,02	497,95
ОБЕД					
Бутерброд с маслом и сыром	18/5/10	5,92	7,42	11,69	117,84
Капуста тушеная с птицей	200	14,21	14	20,25	214,36
Чай без сахара с брусничкой	200	0,27	0,09	0,20	24,14
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	17,37	82,87
ИТОГО:	810				

Утверждено
Генеральный директор
ООО "Мирная Пицца"
М.Г. Сысоева
2026



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ



Горячий завтрак и обед

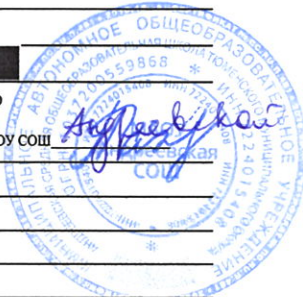
Индивидуальное меню.

Возрастная категория с7-11 лет

« 6.10.2026г.

3 день					
Наименование блюда	Химический состав				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК					
Горячий бутерброд "Пикантный"	30	6,06	5,03	13,40	118,90
Борщ с птицей и сметаной (без картофеля)	200	7,50	11,16	12,19	155,50
Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,28	7,00	56,64
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко)	120	0,66	0,38	14,25	85,00
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	2,24	0,44	23,16	110,50
ИТОГО:	590	18,01	18,29	70,00	526,54
ОБЕД					
Суп овощной с птицей	250	9,50	7,09	22,13	187,30
Плов перловый с мясом	200	14,01	19,85	28,77	354,80
Чай без сахара	200	0,01	0,00	5,98	39,98
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	23,16	110,50
ИТОГО:	690	25,76	27,38	80,04	692,58
Итого за завтрак, обед:	1280	43,77	45,67	150,04	1219,12

Директор МАОУ СОШ



Горячий завтрак и обед

Индивидуальное меню.

Возрастная категория с7-11 лет

« 7 » 10 2026г.

5 день

Наименование блюда	Химический состав				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК					
Шницель рыбный	90	12,05	12,40	28,05	213,60
или					
Шницель рыбный п/ф пром.производства	90	12,05	12,40	28,05	213,60
Овощное соте	180	2,28	5,88	22,86	122,40
Чай без сахара	200	0,01	0,00	5,98	39,98
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50	2,80	0,55	21,29	138,12
ИТОГО:	550	17,14	18,83	78,18	514,10
ОБЕД					
Овощи натуральные (на поджаривку)	60	1,17	0,17	4,50	23,83
Суп гороховый с мясом и зеленью (без картофеля)	220	8,00	9,97	30,17	228,54
Птица тушеная в соусе	100	10,36	14,61	23,67	202,59
Гречка рассыпчатая	150	4,80	6,75	24,62	200,46
Компот из смородины без сахара	200	0,08	0,08	6,94	30,30
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50	2,80	0,55	21,29	138,12
ИТОГО:		27,21	32,13	111,19	823,84
Итого за завтрак, обед:	550	44,35	50,96	189,37	1337,94

« 8 » 10 2026г.

6 день

Наименование блюда	Химический состав				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК					
Кукуруза отварная	60	1,42	0,12	24,18	38,15
Гуляш из свинины	90	11,53	11,29	11,02	160,26
Гречка рассыпчатая	150	4,80	6,75	24,62	200,46
Напиток ягодный без сахара	200	0,01	0,00	4,48	20,98
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50	2,80	0,55	21,29	138,12
ИТОГО:	550	20,56	18,71	85,59	557,97
ОБЕД					
Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью (без картофеля)	200	7,40	12,47	18,82	218,63
Плов перловый с мясом	250	14,01	19,85	28,77	354,80
Чай без сахара	200	0,01	0,00	5,98	39,98
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	2,24	0,44	23,16	55,25
ИТОГО:	690	23,66	32,76	76,73	668,66
Итого за завтрак, обед:	1240	44,22	51,47	162,32	1226,63

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Мирный Искус" 10.06.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ

Горячий завтрак и обед
Индивидуальное меню.
Возрастная категория с7-11 лет
« 9 » 10 2026г.

7 день					
Наименование блюда	Химический состав				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК					
Капуста тушеная с птицей	200	12,36	12,17	17,61	186,40
Чай "Витаминный" без сахара	200	0,27	0,05	8,46	36,46
Бутерброд с маслом и сыром	18/5/10	5,92	7,42	11,69	117,84
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	1,12	0,22	11,58	55,25
Итого:		19,67	19,86	49,34	395,95
ОБЕД					
Свекольник с птицей и сметаной (без картофеля)	250	5,32	8,69	13,12	193,29
Колбаска мясная п/ф пром. произ	90	8,13	8,80	18,02	166,78
Гречка рассыпчатая	150	4,80	6,75	24,62	200,46
Чай без сахара	200	0,01	0,00	5,98	39,98
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	2,24	0,44	23,16	55,25
ИТОГО:	580	21,00	24,94	81,54	475,51
Итого за завтрак, обед:	580	40,67	44,80	130,88	871,46