366302, Чеченская Республика, Шалинский район,
с. Новые Атаги, ул. Орджоникидзе, 101
8(938) 905-32-91

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ-интернат №10
с. Новые Атаги Шалинского
муниципального района»
Кадыров А.А.
Приказ №43
от «28» 08 2026г.

Кадыров А.А.
Подписано цифровой подписью: Кадыров А.А.
Дата: 2026.09.28 11:47:40 +03'00'

Перспективное двухнедельное меню для организации школьного питания
(горячими завтраками и обедами)

Категория детей с 7-ми по 11 лет

Завтрак – I неделя

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельника	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Картофельное пюре	50	2,7	0,5	24,14	116,82
	Чай с лимоном	100	0,03	4	5,8	70
	Хлеб пшеничный	180	3,94	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	100	1,2	0,5	21	94,5
	Итого	500	14,52	17,6	75,84	519,84
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	11,59	11,06	95,69	528,66
Среда	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	276
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Итого	500	22,91	32,55	53,38	586,14
Четверг	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
	Сосиски "Любимые"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	15,42	12,07	92,32	539,59
пятница	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	77
	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	116
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	82
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	75
	Итого	500	25,18	16,65	49,83	470

Обед – I неделя

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7
	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Итого	700	28,56	26,09	122,79	821,22
Вторник	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72	116,28
	Сосиски "Любимые"	90	8,55	12,15	2,47	153,43
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	214
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Итого	700	23,18	23,17	100,07	705,88
Среда	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	86
	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56	171
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	5,46	5,79	30,46	182
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,14	133
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	75
	Сметана	10	0,25	2	0,34	19
	Итого	710	19,58	31,09	81,9	705
Четверг	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Итого	700	24,9	25,76	93,79	706,6
Пятница	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	79
	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	80
	Плов с курицей №291	120	13,56	8,38	28,58	266
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39

	Хлеб пшеничный	110	7,89	1	48,29	241
	Итого	700	24,78	16,37	101,72	705

Завтрак – II неделя

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Сырники из творога запеченые №286	150	15,8	5,3	17,9	199
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	82
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	117
	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	79
	Итого	500	23,69	23,58	77,39	587
Вторник	Запеканка из творога №279	150	23,85	11,55	22,5	289,35
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	121
	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	72
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	65
	Итого	510	22,54	15,75	74,87	553
Среда	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	203
	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	151
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	117
	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76
	Итого	500	29,89	20,85	73,07	586,37
четверг	Салат из моркови с сухофруктами №24	80	0,84	4,27	11,34	87
	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	241
	Плов с курицей №291	120	13,56	8,38	28,58	220
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39
	Хлеб пшеничный	100	6,32	0,8	38,64	171
	Итого	500	17,55	17,66	95,8	586
пятница	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	130
	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	121

	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76
	Итого	500	14,24	17,17	93,55	580

Обед – II неделя

День	**Наименование**	**Выход,г**	**Белки,г**	**Жиры,г**	**Углеводы,г**	**ЭЦ,ккал**
Понедельник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7
	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Итого	705	17,75	28,68	93,21	735
Вторник	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	282
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	210
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187
	Итого	700	28,56	26,09	122,79	821,22
среда	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	282
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	210
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187
	Итого	700	24,49	25,13	121,78	812
Четверг	Салат из моркови с сухофруктами №24	80	0,84	4,27	11,34	87
	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	241
	Плов с курицей №291	120	13,56	8,38	28,58	220
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39
	Хлеб пшеничный	100	6,32	0,8	38,64	171
	Итого	700	26,47	32,95	105,55	758
Пятница	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	282

	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	210
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187
	Итого	700	24,49	25,13	121,78	812