

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №1  
с.п. Знаменское  
им. А.А. Кадырова»  
\_\_\_\_\_М.А. Мударова

## МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

*I неделя*

*1 день*

*13.10.2025г.*

| <i>Понедельник</i>    |                                     |                |                     |                    |                        |                     |
|-----------------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|--------------------|------------------------|---------------------|
| <b>Приём<br/>пищи</b> | <b>Блюдо</b>                        | <b>Выход,г</b> | <b>Белки,<br/>г</b> | <b>Жиры,<br/>г</b> | <b>Углеводы,<br/>г</b> | <b>ЭЦ,кка<br/>л</b> |
| <b>завтрак</b>        | Котлета куриная                     | 70             | 6,65                | 12,6               | 19,6                   | 218,4               |
|                       | Хлеб пшеничный                      | 50             | 3,94                | 0,5                | 24,14                  | 116,82              |
|                       | Картофельное пюре<br>№377           | 100            | 2,7                 | 4                  | 5,8                    | 70                  |
|                       | Чай с лимоном<br>№459               | 200            | 0,03                | 0,1                | 9,5                    | 39,02               |
|                       | Яблоко №338                         | 80             | 1,2                 | 0,4                | 16,8                   | 75,6                |
|                       | <b>Итого</b>                        | <b>500</b>     | <b>14,52</b>        | <b>17,6</b>        | <b>75,84</b>           | <b>519,84</b>       |
| <b>обед</b>           | Суп картофельный с<br>бобовыми №113 | 200            | 5,04                | 2,86               | 11,68                  | 92,62               |
|                       | Греча отварная<br>№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<br>№459               | 180            | 0,03                | 0,09               | 8,55                   | 35,13               |
|                       | <b>Итого</b>                        | <b>700</b>     | <b>28,56</b>        | <b>26,09</b>       | <b>122,79</b>          | <b>840,21</b>       |

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №1  
с.п. Знаменское  
им. А.А. Кадырова»  
\_\_\_\_\_М.А. Мударова

## МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

*I неделя*

*2 день*

*14.10.2025г.*

| <i>Вторник</i> |                                    |             |              |              |                |               |
|----------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| Приём<br>пищи  | Блюдо                              | Выход,<br>г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г | ЭЦ,кка<br>л   |
| Завтрак        | Каша рисовая с<br>изюмом №177      | 170         | 4,93         | 8,81         | 38,85          | 254,41        |
|                | Чай с молоком или<br>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          |
|                | <b>Итого</b>                       | <b>500</b>  | <b>11,59</b> | <b>11,06</b> | <b>95,69</b>   | <b>528,66</b> |
| Обед           | Суп-пюре из<br>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<br>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         |
|                | <b>Итого</b>                       | <b>700</b>  | <b>23,18</b> | <b>23,17</b> | <b>100,07</b>  | <b>701,53</b> |

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №1  
с.п. Знаменское  
им. А.А. Кадырова»  
\_\_\_\_\_М.А. Мударова

## МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

*I неделя*

*3 день*

*15.10.2025г.*

| <i>Среда</i>  |                                                 |             |              |              |                |               |
|---------------|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| Приём<br>пищи | Блюдо                                           | Выход,<br>г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г | ЭЦ,кка<br>л   |
| 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<br>СЛИВОЧНОЕ<br>(ПОРЦИЯМИ) №14            | 10          | 0,08         | 8,2          | 0,13           | 74,64         |
|               | Яблоко №338                                     | 80          | 1,2          | 0,4          | 16,8           | 75,6          |
|               | <b>Итого</b>                                    | <b>500</b>  | <b>22,91</b> | <b>32,55</b> | <b>53,38</b>   | <b>598,11</b> |
| Обед          | Борщ №81                                        | 250         | 9,1          | 10,85        | 8,56           | 168,29        |
|               | Сметана                                         | 10          | 0,25         | 2            | 0,34           | 20,36         |
|               | Макаронные изделия<br>отварные с маслом<br>№203 | 150         | 5,46         | 5,79         | 30,46          | 195,79        |
|               | Салат из моркови с<br>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         |
|               | <b>Итого</b>                                    | <b>700</b>  | <b>19,5</b>  | <b>22,89</b> | <b>81,77</b>   | <b>611,09</b> |

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №1  
с.п. Знаменское  
им. А.А. Кадырова»  
\_\_\_\_\_М.А. Мударова

## МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

*I неделя*

*4 день*

*16.10.2025г.*

| <i>Четверг</i> |                                 |             |              |              |                |               |
|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| Приём<br>пищи  | Блюдо                           | Выход,<br>г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г | ЭЦ,кка<br>л   |
| 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          |
|                | <b>Итого</b>                    | <b>500</b>  | <b>15,42</b> | <b>12,07</b> | <b>92,32</b>   | <b>539,59</b> |
| 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         |
|                | <b>Итого</b>                    | <b>700</b>  | <b>24,9</b>  | <b>25,76</b> | <b>93,79</b>   | <b>706,6</b>  |

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №1  
с.п. Знаменское  
им. А.А. Кадырова»  
\_\_\_\_\_М.А. Мударова

## МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

*I неделя*

*5 день*

*17.10.2025г.*

| <i>Пятница</i> |                                         |             |              |              |                |               |
|----------------|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| Приём<br>пищи  | Блюдо                                   | Выход,<br>г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г | ЭЦ,кка<br>л   |
| Завтрак        | Рыба припущенная                        | 90          | 15,6         | 0,6          | 0,96           | 71,64         |
|                | Картофельное<br>пюре №377               | 150         | 4,04         | 6            | 8,7            | 104,96        |
|                | Хлеб пшеничный                          | 50          | 3,94         | 0,5          | 24,14          | 116,82        |
|                | МАСЛО<br>СЛИВОЧНОЕ<br>(ПОРЦИЯМИ)<br>№14 | 10          | 0,08         | 8,2          | 0,13           | 74,64         |
|                | Чай с молоком или<br>сливками №378      | 200         | 1,52         | 1,35         | 15,9           | 81,83         |
|                | <b>Итого</b>                            | <b>500</b>  | <b>25,18</b> | <b>16,65</b> | <b>49,83</b>   | <b>449,89</b> |
|                |                                         |             |              |              |                |               |
| Обед           | Суп картофельный<br>№112                | 200         | 2,6          | 2,7          | 8,6            | 69,1          |
|                | Плов с курицей<br>№291                  | 150         | 13,56        | 8,38         | 28,58          | 243,98        |
|                | Хлеб пшеничный                          | 100         | 7,89         | 1            | 48,29          | 233,72        |
|                | Салат из свеклы с<br>яблоками №28       | 70          | 0,7          | 4,2          | 7,7            | 71,4          |
|                | Чай с лимоном<br>№459                   | 180         | 0,03         | 0,09         | 8,55           | 35,13         |
|                | <b>Итого</b>                            | <b>700</b>  | <b>24,78</b> | <b>16,37</b> | <b>101,72</b>  | <b>653,33</b> |
|                |                                         |             |              |              |                |               |

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №1  
с.п. Знаменское  
им. А.А. Кадырова»  
\_\_\_\_\_М.А. Мударова

## МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

### II неделя

6 день

20.10.2025г.

| <i>Понедельник</i> |                                                 |             |              |              |                |               |
|--------------------|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| Приём<br>пищи      | Блюдо                                           | Выход,<br>г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г | ЭЦ,кка<br>л   |
| <b>Завтрак</b>     | Рыба<br>припущенная                             | 75          | 13           | 0,5          | 0,8            | 59,7          |
|                    | Рис отварной<br>№304                            | 100         | 2,43         | 3,58         | 24,46          | 139,78        |
|                    | Хлеб пшеничный                                  | 50          | 3,94         | 0,5          | 24,14          | 116,82        |
|                    | Чай с лимоном<br>№459                           | 200         | 0,03         | 0,1          | 9,5            | 39,02         |
|                    | МАСЛО<br>СЛИВОЧНОЕ<br>(ПОРЦИЯМИ)<br>№14         | 15          | 0,12         | 12,3         | 0,19           | 111,94        |
|                    | Булочка домашняя                                | 60          | 4,2          | 6,7          | 27,8           | 188,3         |
|                    | <b>Итого</b>                                    | <b>500</b>  | <b>23,72</b> | <b>23,68</b> | <b>86,89</b>   | <b>655,56</b> |
| <b>Обед</b>        | Борщ со свежей<br>капустой и<br>томатом №83     | 200         | 5,01         | 3,8          | 12             | 190           |
|                    | Макаронные<br>изделия отварные<br>с маслом №203 | 150         | 5,46         | 5,79         | 30,46          | 195,79        |
|                    | Салат из квашеной<br>капусты с луком<br>№9      | 100         | 1,6          | 6            | 8,2            | 94            |
|                    | Хлеб пшеничный                                  | 70          | 5,53         | 0,7          | 33,81          | 163,66        |
|                    | Чай с лимоном<br>№459                           | 180         | 0,03         | 0,09         | 8,55           | 35,13         |
|                    | <b>Итого</b>                                    | <b>700</b>  | <b>17,63</b> | <b>16,38</b> | <b>93,02</b>   | <b>678,58</b> |

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №1  
с.п. Знаменское  
им. А.А. Кадырова»  
\_\_\_\_\_М.А. Мударова

## МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

### II неделя

7 день

21.10.2025г.

| <b>Вторник</b>        |                                       |                     |                     |                    |                        |                     |
|-----------------------|---------------------------------------|---------------------|---------------------|--------------------|------------------------|---------------------|
| <b>Приём<br/>пищи</b> | <b>Блюдо</b>                          | <b>Выход,<br/>г</b> | <b>Белки,<br/>г</b> | <b>Жиры,<br/>г</b> | <b>Углеводы,<br/>г</b> | <b>ЭЦ,кка<br/>л</b> |
| <b>Завтрак</b>        | Сырники из творога<br>запеченные №286 | 100                 | 15,8                | 5,3                | 17,9                   | 182,5               |
|                       | Чай с молоком или<br>сливками №378    | 200                 | 1,52                | 1,35               | 15,9                   | 81,83               |
|                       | Хлеб пшеничный                        | 50                  | 3,94                | 0,5                | 24,14                  | 116,82              |
|                       | МАСЛО<br>СЛИВОЧНОЕ<br>(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               |
|                       | <b>Итого</b>                          | <b>500</b>          | <b>26,74</b>        | <b>22,45</b>       | <b>102,67</b>          | <b>719,69</b>       |
| <b>Обед</b>           | Суп картофельный<br>с бобовыми №102   | 200                 | 6,39                | 3,22               | 13,23                  | 108,46              |
|                       | Пюре картофельное<br>№377             | 150                 | 4,05                | 6                  | 8,7                    | 105                 |
|                       | Сосиски "Особые<br>халяль"            | 90                  | 8,55                | 12,15              | 2,47                   | 153,43              |
|                       | Хлеб пшеничный                        | 80                  | 6,32                | 0,8                | 38,64                  | 187,04              |
|                       | Чай с лимоном<br>№459                 | 180                 | 0,03                | 0,09               | 8,55                   | 35,13               |
|                       | <b>Итого</b>                          | <b>700</b>          | <b>25,34</b>        | <b>22,26</b>       | <b>71,59</b>           | <b>589,06</b>       |

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ «СОШ №1  
 с.п. Знаменское  
 им. А.А. Кадырова»  
 \_\_\_\_\_М.А. Мударова

## МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

*II неделя*

*8 день*

*22.10.2025г.*

| <i>Среда</i>   |                                                                              |             |              |              |                |               |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| Приём<br>пищи  | Блюдо                                                                        | Выход,<br>г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г | ЭЦ,кка<br>л   |
| <b>Завтрак</b> | Запеканка из<br>творога №279                                                 | 150         | 23,85        | 11,55        | 22,5           | 289,35        |
|                | Чай с лимоном<br>№459                                                        | 200         | 0,03         | 0,1          | 9,5            | 39,02         |
|                | Хлеб пшеничный                                                               | 60          | 4,73         | 0,6          | 24,14          | 120,88        |
|                | МАСЛО<br>СЛИВОЧНОЕ<br>(ПОРЦИЯМИ)<br>№14                                      | 10          | 0,08         | 8,2          | 0,13           | 74,64         |
|                | Яблоко №338                                                                  | 80          | 1,2          | 0,4          | 16,8           | 75,6          |
|                | <b>Итого</b>                                                                 | <b>500</b>  | <b>29,89</b> | <b>20,85</b> | <b>73,07</b>   | <b>599,49</b> |
| <b>Обед</b>    | Суп рисовый с<br>мясом                                                       | 250         | 10,1         | 6,7          | 18,88          | 176,22        |
|                | Картофель и овощи<br>тушеные в соусе<br>№142                                 | 150         | 3,26         | 12,59        | 22,66          | 216,99        |
|                | Хлеб пшеничный                                                               | 60          | 4,74         | 0,6          | 29,98          | 144,28        |
|                | Салат<br>картофельный с<br>солеными<br>огурцами и<br>зеленым горошком<br>№42 | 60          | 1,05         | 3,71         | 5,55           | 59,79         |
|                | Чай с лимоном<br>№459                                                        | 180         | 0,03         | 0,09         | 8,55           | 35,13         |
|                | <b>Итого</b>                                                                 | <b>700</b>  | <b>19,18</b> | <b>23,69</b> | <b>85,62</b>   | <b>632,41</b> |

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №1  
с.п. Знаменское  
им. А.А. Кадырова»  
\_\_\_\_\_М.А. Мударова

## МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

### II неделя

9 день

23.10.2025г.

| <b>Четверг</b>        |                                        |                     |                     |                    |                        |                     |
|-----------------------|----------------------------------------|---------------------|---------------------|--------------------|------------------------|---------------------|
| <b>Приём<br/>пищи</b> | <b>Блюдо</b>                           | <b>Выход,<br/>г</b> | <b>Белки,<br/>г</b> | <b>Жиры,<br/>г</b> | <b>Углеводы,<br/>г</b> | <b>ЭЦ,кка<br/>л</b> |
| <b>Завтрак</b>        | Греча отварная<br>№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<br>№459                  | 200                 | 0,03                | 0,1                | 9,5                    | 39,02               |
|                       | Яблоко №338                            | 80                  | 1,2                 | 0,4                | 16,8                   | 75,6                |
|                       | <b>Итого</b>                           | <b>500</b>          | <b>17,55</b>        | <b>17,66</b>       | <b>95,8</b>            | <b>612,34</b>       |
| <b>Обед</b>           | Суп с фасолью<br>№119                  | 200                 | 5,72                | 19,4               | 17,49                  | 170,44              |
|                       | Плов с курицей<br>№291                 | 150                 | 13,56               | 8,38               | 28,58                  | 243,98              |
|                       | Салат из моркови с<br>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<br>№459                  | 200                 | 0,03                | 0,1                | 9,5                    | 39,02               |
|                       | <b>Итого</b>                           | <b>700</b>          | <b>26,47</b>        | <b>32,95</b>       | <b>105,55</b>          | <b>727,63</b>       |

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №1  
с.п. Знаменское  
им. А.А. Кадырова»  
\_\_\_\_\_М.А. Мударова

## МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

### II неделя

10 день

24.10.2025г.

| Пятница       |                                      |             |              |              |                |               |
|---------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| Приём<br>пищи | Блюдо                                | Выход,<br>г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г | ЭЦ,кка<br>л   |
| 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<br>№459                | 180         | 0,02         | 0,09         | 8,55           | 35,09         |
|               | МАСЛО<br>СЛИВОЧНОЕ<br>(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          |
|               | <b>Итого</b>                         | <b>500</b>  | <b>14,4</b>  | <b>33,57</b> | <b>93,81</b>   | <b>594,61</b> |
| Обед          | Суп гороховый<br>№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<br>№459                | 180         | 0,03         | 0,09         | 8,55           | 35,13         |
|               | <b>Итого</b>                         | <b>700</b>  | <b>24,49</b> | <b>25,13</b> | <b>121,78</b>  | <b>811,25</b> |