

Директор МБОУ «СОШ №2 с.п. Горногорское»

Утверждаю:

Х.В.Исаева/



Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

21.09.2026г.

1 день

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	100	2,7	4	5,8	70
	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	14,52	17,6	75,84	519,84

Директор МБОУ «СОШ №2 с.п. Горногорское»

Утверждаю:

Х.В.Исаева/



Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

22.09.2026г.

2 день

Вторник						
Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак	Каша рисовая с изюмом	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	Чай с молоком или сливками	180	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	11,59	11,06	95,69	528,66

Директор МБОУ «СОШ №2 с.п. Горагорское»

Утверждаю:

/Х.В.Исаева/

Меню



Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

23.09.2026г.

3 день

Среда						
Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак	Омлет с сыром	150	16,87	23,25	2,81	287,47
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	36,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	116,88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	72,64
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6
	Итого	500	22,91	32,55	53,38	586,61

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №2 с.п. Горногорское»
/Х.В.Исаева/



Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

24.09.2026г.

4 день

Четверг						
Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,35
	Чай с молоком или сливками	180	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
	Сосиски "Любимые"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	15,42	12,07	92,32	539,59

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №2 с.п. Горногорское»
/Х.В.Исаева/



Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

25.09.2026г.

5 день

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	150	4,04	8	8,7	119,96
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Итого	500	25,18	18,65	49,83	468,89

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №2 с.п. Горагорское»
/Х.В.Исаева/



Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

28.09.2026г.

6 день

Понедельник						
Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0,12	12,3	0,19	111,94
	Булочка	60	3,8	5,9	9,6	118,75
	Итого	500	23,32	22,88	68,69	586,01

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №2 с.п. Горагорское»
/А.В.Исаева/



Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

29.09.2026г.

7 день

Вторник						
Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак	Сырники из творога запеченные	150	17	4	19	195
	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого	500	23,66	6,25	75,84	469,25

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №2 с.п. Горногорское»
/Х.В.Исаева/



Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

30.09.2026г.

8 день

Среда						
Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	286,35
	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	117,88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	72,64
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6
	Итого	500	29,89	20,85	73,07	586,49

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №2 с.п. Горагорское»
/Х.В.Исаева/



Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

01.10.2026г.

9 день

Четверг						
Приём пищи	Блюдо	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	149,6
	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	100	1,2	0,4	16,8	73,6
	Итого	500	17,55	17,66	95,8	586,44
	Итого	700	26,47	32,95	105,55	727,63

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №2 с.п. Горагорское»
/Х.В.Исаева/



Меню

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

02.10.2026г.

10 день

Пятница						
Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	126,2
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,88
	Чай с лимоном	180	0,02	0,09	8,55	35,09
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4
	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6
	Итого	500	14,24	17,17	93,55	562,17