

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7» г. АРГУН**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №7» г. Аргун

\_\_\_\_\_ Г.С. Оздоев

«02» сентября 2024 г.

**День 1**

**Возрастная категория обучающихся: 6 – 11 лет**

**Длительность пребывания детей: 4 часа**

<b>День</b>	<b>Наименование</b>	<b>Выход,г</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,г</b>	<b>ЭЦ,ккал</b>
<b>Понедельник</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>11,59</b>	<b>11,06</b>	<b>95,69</b>	<b>528,66</b>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7» г. АРГУН**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №7» г. Аргун

\_\_\_\_\_ Г.С. Оздоев

«02» сентября 2024 г.

**День 2**

**Возрастная категория: 6 – 11 лет**

**Длительность пребывания детей: 4 часа**

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Вторник</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 №377	100	2,7	4	5,8	70
	Чай с лимоном №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>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7» г. АРГУН**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №7» г. Аргун

\_\_\_\_\_ Г.С. Оздоев

«02» сентября 2024 г.

**День 3**

**Возрастная категория: 6 – 11 лет**

**Длительность пребывания детей: 4 часа**

<b>День</b>	<b>Наименование</b>	<b>Выход,г</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,г</b>	<b>ЭЦ,ккал</b>
<b>Среда</b>	Омлет с сыром №275	80	9,3	12,4	1,5	155
	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
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>15,34</b>	<b>21,7</b>	<b>52,07</b>	<b>465,14</b>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7» г. АРГУН**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №7» г. Аргун

\_\_\_\_\_ Г.С. Оздоев

«02» сентября 2024 г.

**День 4**

**Возрастная категория: 6 – 11 лет**

**Длительность пребывания детей: 4 часа**

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Четверг</b>	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>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7» г. АРГУН**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №7» г. Аргун

\_\_\_\_\_ Г.С. Оздоев

«02» сентября 2024 г.

**День 5**

**Возрастная категория: 6 – 11 лет**

**Длительность пребывания детей: 4 часа**

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Пятница</b>	Рыба припущенная №296	75	13	0,5	0,8	59,7
	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
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>22,58</b>	<b>16,55</b>	<b>49,67</b>	<b>437,95</b>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7» г. АРГУН**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №7» г. Аргун

\_\_\_\_\_ Г.С. Оздоев

«02» сентября 2024 г.

**День 6**

**Возрастная категория: 6 – 11 лет**

**Длительность пребывания детей: 4 часа**

<b>День</b>	<b>Наименование</b>	<b>Выход,г</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,г</b>	<b>ЭЦ,ккал</b>
<b>Понедельник</b>	Суп молочный с макаронными изделиями №120	200	15,8	5,3	17,9	182,5
	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
	Масло сливочное (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>600</b>	<b>26,74</b>	<b>22,45</b>	<b>102,67</b>	<b>719,69</b>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7» г. АРГУН**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №7» г. Аргун

\_\_\_\_\_ Г.С. Оздоев

«02» сентября 2024 г.

**День 7**

**Возрастная категория: 6 – 11 лет**

**Длительность пребывания детей: 4 часа**

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Вторник</b>	Рыба припущенная №296	75	13	0,5	0,8	59,7
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	<b>Итого</b>		<b>495</b>	<b>23,68</b>	<b>19,58</b>	<b>86,83</b>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7» г. АРГУН**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №7» г. Аргун

\_\_\_\_\_ Г.С. Оздоев

«02» сентября 2024 г.

**День 8**

**Возрастная категория: 6 – 11 лет**

**Длительность пребывания детей: 4 часа**

<b>День</b>	<b>Наименование</b>	<b>Выход,г</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,г</b>	<b>ЭЦ,ккал</b>
<b>Среда</b>	Мюсли с молоком №179	135	15,9	7,7	15	194
	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
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>21,94</b>	<b>17</b>	<b>65,57</b>	<b>504,14</b>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7» г. АРГУН**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №7» г. Аргун

\_\_\_\_\_ Г.С. Оздоев

«02» сентября 2024 г.

**День 9**

**Возрастная категория: 6 – 11 лет**

**Длительность пребывания детей: 4 часа**

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Четверг</b>	Гречка отварная №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 №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>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7» г. АРГУН**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №7» г. Аргун

\_\_\_\_\_ Г.С. Оздоев

«02» сентября 2024 г.

**День 10**

**Возрастная категория: 6 – 11 лет**

**Длительность пребывания детей: 4 часа**

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Пятница</b>	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 №459	180	0,02	0,09	8,55	35,09
	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	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>490</b>	<b>14,32</b>	<b>25,37</b>	<b>93,68</b>	<b>594,61</b>