

Утверждаю  
Директор МБОУ "СОШ №4 им.С.Хачукаева г.Ачхой-Мартан"

Сардалова А.Б.  
приказ №140 от 12.08.2026г

| 1 неделя    |                                 |            |              |              |              |               |
|-------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| День        | Наименование                    | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г   | ЭЦ,ккал       |
| Понедельник | 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> |
|             | Котлета куриная                 | 70         | 6.65         | 12.6         | 19.6         | 218.4         |
| Вторник     | 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> |
|             | Омлет с сыром №275              | 150        | 16.87        | 23.25        | 2.81         | 287.97        |
| Среда       | 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>500</b> | <b>22.91</b> | <b>32.55</b> | <b>53.38</b> | <b>598.11</b> |
|             | Рис припущенный №305            | 100        | 2.43         | 2.87         | 24.45        | 133.35        |
| Четверг     | 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> |
|             | Рыба припущенная                | 90         | 15.6         | 0.6          | 0.96         | 71.64         |
| пятница     | 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         |

|                 |                                    |            |              |              |               |               |
|-----------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| пят             | Чай с молоком или 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> |
| <b>2 неделя</b> | Рыба припущенная                   | 75         | 13           | 0.5          | 0.8           | 59.7          |
| Понедельник     | 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     | 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> |
|                 | Сырники из творога запеченные №286 | 100        | 15.8         | 5.3          | 17.9          | 182.5         |
| Вторник         | 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>500</b> | <b>26.74</b> | <b>22.45</b> | <b>102.67</b> | <b>719.69</b> |
|                 | Запеканка из творога №279          | 150        | 23.85        | 11.55        | 22.5          | 289.35        |
| Среда           | 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>500</b> | <b>29.89</b> | <b>20.85</b> | <b>73.07</b>  | <b>599.49</b> |
| четверг         | Греча 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> |
| пятница         | 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     | 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> |
|                 |                                    |            |              |              |               |               |

**1 неделя**

| <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 картофельный с бобовыми №113     | 200            | 5.04           | 2.86          | 11.68             | 92.62          |
|                    | Греча отварная №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 №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>  |
| <b>Вторник</b>     | Суп-пюре из 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 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>  |
| <b>Среда</b>       | Борщ №81                             | 250            | 9.1            | 10.85         | 8.56              | 168.29         |
|                    | Сметана                              | 10             | 0.25           | 2             | 0.34              | 20.36          |
|                    | Макаронные изделия отварные с маслом | 150            | 5.46           | 5.79          | 30.46             | 195.79         |
|                    | Салат из моркови с 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>  |
| <b>Четверг</b>     | 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>   |
| <b>Пятница</b>     | Суп картофельный №112                | 200            | 2.6            | 2.7           | 8.6               | 69.1           |
|                    | Плов с курицей №291                  | 150            | 13.56          | 8.38          | 28.58             | 243.98         |
|                    | Хлеб пшеничный                       | 100            | 7.89           | 1             | 48.29             | 233.72         |
|                    | Салат из свеклы с яблоками №28       | 70             | 0.7            | 4.2           | 7.7               | 71.4           |
|                    | Чай с лимоном №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>  |

| 2 неделя    |                                                                  |            |              |              |               |               |
|-------------|------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Понедельник | Борщ со свежей капустой и томатом №83                            | 200        | 5.01         | 3.8          | 12            | 190           |
|             | Макаронные изделия отварные с маслом                             | 150        | 5.46         | 5.79         | 30.46         | 195.79        |
|             | Салат из квашеной капусты с луком №9                             | 100        | 1.6          | 6            | 8.2           | 94            |
|             | Хлеб пшеничный                                                   | 70         | 5.53         | 0.7          | 33.81         | 163.66        |
|             | Чай с лимоном №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> |
| Вторник     | Суп картофельный с бобовыми №102                                 | 200        | 6.39         | 3.22         | 13.23         | 108.46        |
|             | Пюре картофельное №377                                           | 150        | 4.05         | 6            | 8.7           | 105           |
|             | Сосиски "Особые 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>25.34</b> | <b>22.26</b> | <b>71.59</b>  | <b>589.06</b> |
| среда       | Суп рисовый с мясом                                              | 250        | 10.1         | 6.7          | 18.88         | 176.22        |
|             | Картофель и овощи тушеные в соусе №142                           | 150        | 3.26         | 12.59        | 22.66         | 216.99        |
|             | Хлеб пшеничный                                                   | 60         | 4.74         | 0.6          | 29.98         | 144.28        |
|             | Салат картофельный с солеными<br>огурцами и зеленым горошком №42 | 60         | 1.05         | 3.71         | 5.55          | 59.79         |
|             | Чай с лимоном №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> |
| Четверг     | Суп с фасолью №119                                               | 200        | 5.72         | 19.4         | 17.49         | 170.44        |
|             | Плов с курицей №291                                              | 150        | 13.56        | 8.38         | 28.58         | 243.98        |
|             | Салат из моркови с 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 №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> |
| Пятница     | Суп гороховый №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 №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> |