

Директор школы

« Утверждаю»

/Айдарова З.А

» сентября 2025г

Меню школьной столовой

Завтрак



№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Масло сливочное	10	66,09
2	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/5	219,50
3	Чай с сахаром и лимоном	200	46,28
4	Хлеб пшеничный	30	70,14
5	Панкейки	42	110
6	Фрукт по сезону (яблоко)	100	42

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат из моркови	100	78,92
2	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	84,26
3	Гуляш из куриного филе	100	249,11
4	Макаронны отварные	180	284,7
5	Компот из сухофруктов	200	77,94
6	Хлеб пшеничный	40	94
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	

Повар:

Медсестра:

З.А. Айдарова / З.А. Айдарова
 М.А. Байрашев / М.А. Байрашев

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Каша гречневая по-купечески	240	296,50
2	Чай с сахаром	200	44,36
3	Хлеб пшеничный	30	70,14
4	Фрукт по сезону (яблоко)	100	42
5			

ОВЗ, сироты и дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат из белокочанной капусты	100	88,58
2	Суп картофельный с рисом со сметаной	255	149,56
3	Каша гречневая по-купечески	240	296,50
4	Компот из сухофруктов	200	77,94
5	Хлеб пшеничный	40	94
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Сыр полутвердый	15	51,6
2	Вареники с картофелем и маслом сливочным	205	493,04
3	Какао на молоке	200	111,18
4	Хлеб пшеничный	30	70,14
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	42

ОВЗ, сироты и дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат «Осенний»	100	69,54
2	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	128,37
3	Плов с куринным филе	250	436,23
4	Компот из сухофруктов	200	77,94
5	Хлеб пшеничный	40	94
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Каша гречневая по-купечески	240	296,50
2	Чай с сахаром и лимоном	200	46,28
3	Хлеб пшеничный	30	70,14
4	Фрукт по сезону (яблоко)	100	42

ОВЗ, сироты и дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Икра свекольная	100	125,26
2	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	84,26
3	Каша гречневая по-купечески	240	296,50
4	Компот из сухофруктов	200	77,94
5	Хлеб пшеничный	40	94
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Яйцо вареное	40	62,8
2	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	302,52
3	Чай с сахаром	200	44,36
4	Хлеб пшеничный	30	70,14
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	42

ОВЗ, сироты и дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат «Светофор»	100	56,95
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	144,81
3	Рыба запеченная	100	135,51
4	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	180	197,56
5	Компот из сухофруктов	200	77,94
6	Хлеб пшеничный	40	94
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Сыр полутвердый	15	51,6
2	Соус «Болоньезе»	90	128,52
3	Макароны отварные	150	235,22
4	Чай с сахаром и лимоном	200	46,28
5	Хлеб пшеничный	30	70,5
6	Фрукт по сезону (яблоко)	100	42

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат витаминный (2 вариант)	100	85,0
2	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	149,56
3	Соус «Болоньезе»	100	142,80
4	Макароны отварные	180	284,7
5	Компот из сухофруктов	200	77,94
6	Хлеб пшеничный	40	94
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Сосиски отварные	50	138,5
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155	237,00
3	Чай с сахаром	200	44,36
4	Хлеб пшеничный	30	70,5
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	42

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	60	73,92
2	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	89,9
3	Сосиски отварные	70	172,8
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)	185	244,71
5	Компот из сухофруктов	200	77,94
6	Хлеб пшеничный	40	94
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200	232,05
2	Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	100	232,42
3	Какао на молоке	200	111,18
4	Фрукт по сезону (яблоко)	100	42

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	84,20
2	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	128,37
3	Наггетсы из курицы	100	239,16
4	Булгур с овощами	180	152,83
5	Компот из сухофруктов	200	77,94
6	Хлеб пшеничный	40	94
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой
Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Ветчина	15	38,4
2	Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	160	345,69
3	Чай с сахаром и лимоном	200	46,28
4	Хлеб пшеничный	30	70,5
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	42

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
Б	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Винегрет овощной	100	122,20
2	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	84,26
3	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 250/5	255	323,5
4	Компот из сухофруктов	200	77,94
5	Хлеб пшеничный	40	94
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	99
7	Винегрет овощной	100	122,20

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Котлета рыбная	90	157,45
2	Макароны отварные с маслом сливочным	155	235,0
3	Чай с сахаром	200	44,36
4	Хлеб пшеничный	30	70,5
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	42

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Подгарнировка из свежего огурца (по сезону)/Огурцы соленные	100	9,00
2	Суп картофельный с курицей	200	168,38
3	Котлета рыбная	90	787,54
4	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	284,7
5	Чай с сахаром и лимоном	200	46,28
6	Хлеб пшеничный	40	94

Меню школьной столовой
Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Сыр полутвердый	15	51,6
2	Каша гречневая по-купечески с куринным филе	200	255,13
3	Какао на молоке	200	111,18
4	Хлеб пшеничный	30	70,5
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	42

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат «Осенний»	100	136,18
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	143,88
3	Каша гречневая по-купечески с курицей	250	318,91
4	Компот из сухофруктов	200	77,94
5	Хлеб пшеничный	40	94
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой
Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Ветчина	15	38,4
2	Запеканка из творога с соусом вишневым , 130/30	160	325,01
3	Чай с сахаром	200	44,36
4	Хлеб пшеничный	30	70,5
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	42

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат из моркови	100	78,92
2	Суп картофельный с рисом со сметаной	255	149,56
3	Булгур с говядиной и овощами	250	241,3
4	Компот из сухофруктов	200	77,94
5	Хлеб пшеничный	40	94
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой
Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Масло сливочное	10	66,09
2	Каша вязкая молочная из смеси круп	200/5/5	143,79
3	Какао на молоке	200	111,18
4	Хлеб пшеничный	30	70,5
5	Панкейки	42	110
6	Фрукт по сезону (яблоко)	100	42

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат витаминный /2 вариант/	100	85
2	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	128,37
3	Гуляш из куриного филе	100	249,11
4	Макароны отварные	180	284,71
5	Компот из сухофруктов	200	77,94
6	Хлеб пшеничный	40	94
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	

Меню школьной столовой
Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5	205	363,55
2	Чай с сахаром и лимоном	200	46,28
3	Хлеб пшеничный	30	70,5
4	Фрукт по сезону (яблоко)	100	42

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат из белокочанной капусты	100	88,58
2	Суп картофельный с бобовыми (чечевица)	250	131,81
3	Сосиски отварные	70	172,80
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)	185	244,71
5	Компот из сухофруктов	200	77,94
6	Хлеб пшеничный	40	94
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой
Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Икра кабачковая	40	37,08
2	Омлет с сыром	200	236,66
3	Чай с сахаром и лимоном	200	46,28
4	Хлеб пшеничный	30	70,5
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	42

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	116,62
2	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	84,26
3	Рыба запеченная	100	135,51
4	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	197,56
5	Компот из сухофруктов	200	77,94
6	Хлеб пшеничный	40	94
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой
Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Сыр полутвердый	15	51,6
2	Плов с куриным филе	200	328,40
4	Чай с сахаром	200	44,36
5	Хлеб пшеничный	30	70,5

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Икра свекольная	100	125,26
2	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	89,9
3	Плов с куринным филе	250	436,23
4	Компот из сухофруктов	200	77,94
5	Хлеб пшеничный	40	94
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	99
7	Икра свекольная	100	125,26

Меню школьной столовой
Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Масло сливочное	10	66,09
2	Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	160	345,69
3	Чай с сахаром и лимоном	200	46,28
4	Хлеб пшеничный	30	70,5
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	42

ОВЗ, сироты дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	115,88
2	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	128,37
3	Булгур с говядиной и овощами	250	241,27
4	Компот из сухофруктов	200	77,94
5	Хлеб пшеничный	40	94
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой
Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200	232,05
2	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	232,42
3	Чай с сахаром	200	44,36
4	Хлеб пшеничный	30	70,5
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	42

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	84,20
2	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	149,56
3	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 250/5	255	323,5
4	Компот из сухофруктов	200	77,94
5	Хлеб пшеничный	40	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой
Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Наггетсы из курицы	90	163,6
2	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	163,78
3	Какао на молоке	200	111,18
4	Хлеб пшеничный	30	70,5
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	42

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат из свежих огурцов (по сезону) /Соленые огурцы порционные	60	55,61
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	144,81
3	Наггетсы из курицы	100	202,19
4	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	197,56
5	Компот из сухофруктов	200	77,94
6	Хлеб пшеничный	40	93,52
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	97,92

Меню школьной столовой
Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Масло сливочное	10	66,09
2	Рыба запеченная (минтай)	90	121,96
3	Рис припущенный с овощами	150	171,57
4	Чай с сахаром и лимоном	200	46,28
5	Хлеб пшеничный	30	70,5

ОВЗ, сироты, кадеты и дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	100	249,79
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат из моркови	100	78,92
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	143,88
3	Котлета рыбная	90	787,54
4	Рис припущенный с овощами	180	205,87
5	Компот из сухофруктов	200	77,94
6	Хлеб пшеничный	40	94
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	99