ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
Чергизбиева Ясмина Алхазуровна
(ИП Чергизбиева Ясмина Алхазуровна)

УТВЕРЖДАЮ
Директор Я.А.Чергизбиева
«01» 09. 2026 г.

МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ НА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК И ОБЕД)

ЧЕРГИЗБИЕВА ЯСМИНА АЛХАЗУРОВНА

Подписан: ЧЕРГИЗБИЕВА ЯСМИНА АЛХАЗУРОВНА
DN: ОГРНИП=323200000041329, СНИЛС=15139599285, ИНН=200504371105, C=RU, CN=ЧЕРГИЗБИЕВА ЯСМИНА АЛХАЗУРОВНА, G=ЯСМИНА АЛХАЗУРОВНА, SN=ЧЕРГИЗБИЕВА
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.11.02 15:32:12+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.4

г. Гудермес 2026 г.

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Понедельник	**Завтрак**	Рисовая каша на молоке	200	230.0	5.2	6.8	38.0
		Творог со сметаной	100	145.0	12.5	6.0	8.5
		Чай с сахаром	200	39.0	0.0	0.1	9.5
		Хлеб пшеничный	30	70.0	2.4	0.3	14.5
	Обед	Гречка с подливой (мясной)	200	260.0	12.0	9.0	33.0
		Салат с капустой свежей	100	50.0	1.5	3.0	5.0
		Хлеб пшеничный	20	47.0	1.6	0.2	9.7
		Компот из сухофруктов	200	60.0	0.2	0.0	14.8
Вторник	**Завтрак**	Кукурузная каша на молоке	200	220.0	4.5	6.5	37.0
		Творог с маслом сливочным	100	170.0	13.0	9.0	8.0
		Хлеб пшеничный	30	70.0	2.4	0.3	14.5
		Компот	200	60.0	0.2	0.0	14.8

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Обед	Пюре картофельное с котлетой	230	280.0	11.0	10.0	35.0
		Витаминный салат	100	65.0	1.0	4.0	6.0
		Хлеб пшеничный	20	47.0	1.6	0.2	9.7
		Чай	200	39.0	0.0	0.1	9.5
Среда	**Завтрак**	Макароны с молоком	200	250.0	7.5	5.5	42.0
		Блинчики с повидлой	150	245.0	5.0	8.0	38.0
		Хлеб пшеничный	30	70.0	2.4	0.3	14.5
		Чай	200	39.0	0.0	0.1	9.5
	Обед	Макароны отварные	150	180.0	6.0	0.5	37.0
		Курица в сметане	100	160.0	14.0	9.5	3.0
		Салат: морковь, капуста, огурцы	100	55.0	1.2	3.5	5.5
		Хлеб пшеничный	20	47.0	1.6	0.2	9.7

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Компот	200	60.0	0.2	0.0	14.8
Четверг	**Завтрак**	Гречка с молоком	200	210.0	6.0	6.0	34.0
		Хлеб пшеничный	30	70.0	2.4	0.3	14.5
		Компот	200	60.0	0.2	0.0	14.8
	Обед	Плов с мясом	200	290.0	11.0	11.0	37.0
		Свежий салат (огурцы/помидоры)	100	40.0	1.0	2.5	3.5
		Хлеб пшеничный	20	47.0	1.6	0.2	9.7
		Чай	200	39.0	0.0	0.1	9.5
Пятница	**Завтрак**	Манная каша на молоке	200	230.0	5.5	6.5	37.5
		Пончики	100	300.0	5.0	15.0	38.0
		Сладкий чай с молоком	200	55.0	1.0	1.0	10.0
	Обед	Овощное рагу	200	120.0	3.5	6.0	14.0

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Салат: капуста, морковь, горох	100	70.0	2.0	4.0	7.0
		Хлеб пшеничный	20	47.0	1.6	0.2	9.7
		Компот	200	60.0	0.2	0.0	14.8
Понедельник (6)	**Завтрак**	Каша гречневая с молоком	200	210.0	6.0	6.0	34.0
		Творог со сметаной	100	145.0	12.5	6.0	8.5
		Хлеб пшеничный	30	70.0	2.4	0.3	14.5
		Чай с сахаром	200	39.0	0.0	0.1	9.5
	Обед	Суп куриный с лапшой	250	150.0	8.0	6.0	15.0
		Салат с капустой свежей	100	50.0	1.5	3.0	5.0
		Хлеб пшеничный	20	47.0	1.6	0.2	9.7
		Компот	200	60.0	0.2	0.0	14.8
Вторник (7)	**Завтрак**	Каша кукурузная на молоке	200	220.0	4.5	6.5	37.0

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Блинчики с повидлой	150	245.0	5.0	8.0	38.0
		Хлеб пшеничный	30	70.0	2.4	0.3	14.5
		Компот	200	60.0	0.2	0.0	14.8
	Обед	Суп с мясом	250	160.0	9.0	7.0	15.0
		Свежий салат	100	40.0	1.0	2.5	3.5
		Хлеб пшеничный	20	47.0	1.6	0.2	9.7
		Чай	200	39.0	0.0	0.1	9.5
Среда (8)	**Завтрак**	Макароны с молоком	200	250.0	7.5	5.5	42.0
		Творог с маслом сливочным	100	170.0	13.0	9.0	8.0
		Хлеб пшеничный	30	70.0	2.4	0.3	14.5
		Чай	200	39.0	0.0	0.1	9.5
	Обед	Борщ красный	250	130.0	3.5	6.0	16.0

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Курица в сметане	100	160.0	14.0	9.5	3.0
		Салат: морковь, капуста, огурцы	100	55.0	1.2	3.5	5.5
		Хлеб пшеничный	20	47.0	1.6	0.2	9.7
		Компот	200	60.0	0.2	0.0	14.8
Четверг (9)	**Завтрак**	Рисовая каша на молоке	200	230.0	5.2	6.8	38.0
		Творог с маслом сливочным	100	170.0	13.0	9.0	8.0
		Хлеб пшеничный	30	70.0	2.4	0.3	14.5
		Компот	200	60.0	0.2	0.0	14.8
	Обед	Чечевичный суп	250	140.0	7.0	4.0	19.0
		Макароны отварные	150	180.0	6.0	0.5	37.0
		Салат: капуста, морковь, горох	100	70.0	2.0	4.0	7.0
		Хлеб пшеничный	20	47.0	1.6	0.2	9.7

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Чай	200	39.0	0.0	0.1	9.5
Пятница (10)	**Завтрак**	Манная каша на молоке	200	230.0	5.5	6.5	37.5
		Пончики	100	300.0	5.0	15.0	38.0
		Сладкий чай с молоком	200	55.0	1.0	1.0	10.0
	Обед	Сырный суп	250	180.0	8.0	10.0	15.0
		Пюре картофельное с котлетой	230	280.0	11.0	10.0	35.0
		Витаминный салат	100	65.0	1.0	4.0	6.0
		Хлеб пшеничный	20	47.0	1.6	0.2	9.7
		Компот	200	60.0	0.2	0.0	14.8