

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«Гимназия №13» г.Аргуна  
\_\_\_\_\_ К.Х.Хамцуева

## ГРАФИК ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

### ЗАВТРАК

01.09.2025г. по 25.05.2026г.

№	КЛАСС	НАЧАЛО	ОКОНЧАНИЕ
1	1а 1б 1в 1д	9.00 - 9.15	9.15
2	1г 1е 2а 2б	9.35 - 9.50	9.55
3	2в 2д 3б 3в	10.20 -10.35	10.40
4	4б	10.40	10.50

### ОБЕД

№	КЛАСС	НАЧАЛО	ОКОНЧАНИЕ
1	2г 3а 3г	13.20-13.35	13.40
2	4а 4в 4г 4д	13.45-14.00	14.10
3			

1 смена

Хава Ахаева	8928 888 09 05
Абубакарова Зарема	8928 745 18
Марха	8928 016 50 07
Иисита	8928 645 25 78
Тумиша	8963 580 59 63

Зулейхан	8928 017 94 96
Лорсан. Марет	8928 891 37 08

Хункаева Асет	8928 641 68 61
Зарема Ахмаева	8928 889 58 77
Милана	8928 001 03 04

**2 смена**

Зарема Ахмаева	8928 889 58 77
Абубакарова Зарема	8928 745 18 34

Раиса Джабр.	8938 997 50 5
Рамиса	8938 897 30 43

**Информация о поставщиках****Полное наименование организации:**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "КУРС-К",

Адрес: Чеченская Республика, Курчалоевский район, с. Ахмат-Юрт

**ИНН:** 2006000716

**ОГРН:**1052022041170

**КПП:** 200601001

Охрана здоровья обучающихся включает в себя:

показание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном [законодательством](#) в сфере охраны здоровья;

организацию питания обучающихся;

определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;

пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;

организацию и создание условий для профилактики заболеваний, и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;

прохождение обучающимися в соответствии с [законодательством](#) Российской Федерации периодических медицинских осмотров и диспансеризации;

профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;

обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в Учреждении;

профилактику несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в Учреждении;

проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.

Учреждение создает условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают:

текущий контроль за состоянием здоровья обучающихся;

проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации;

соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил  
и нормативов;

## Десятидневное меню на 2025-2026 учебный год

Обед

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Суп картоф. 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>
Вторник	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>
Среда	Борщ №81	250	9.1	10.85	8.56	168.29
	Сметана	10	0.25	2	0.34	20.36
	Макарон. изделия отв. с маслом №203	150	5.46	5.79	30.46	195.79
	Салат из моркови с сухофрукт. №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>
Четверг	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>
Пятница	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>

Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5.01	3.8	21	190
	Макарон. изделия отварные с маслом	150	5.46	5.79	30.46	195.79
	Салат из кваш. капусты с луком №9	100	1.6	6	8.2	93.2
	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>102.02</b>	<b>677.78</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	10.74	7.11	18.88	182.47
	Карт. 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 картоф-й с солеными огурцами и	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>19.82</b>	<b>24.1</b>	<b>85.62</b>	<b>638.66</b>
Четверг	Суп с фасолью №119	200	9.78	19.4	17.49	267.52
	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>30.53</b>	<b>32.95</b>	<b>105.55</b>	<b>824.71</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>

**Десятидневное меню на 2025-2026 учебный год**

**Завтрак**

<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>Понедельника</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>
<b>Вторник</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>
<b>Среда</b>	Омлет с сыром №275	150	16.87	23.25	2.81	287.97
	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>
<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>
<b>пятница</b>	Рыба припущенная	90	15.6	0.6	0.96	71.64
	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>500</b>	<b>25.18</b>	<b>16.65</b>	<b>49.83</b>	<b>449.89</b>



Понедельник	Рыба припущенная	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	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>
Вторник	Сырники из творога запеченные	100	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>500</b>	<b>26.74</b>	<b>22.45</b>	<b>102.67</b>	<b>719.69</b>
Среда	Запеканка из творога	150	23.85	11.55	22.5	289.35
	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>