



день: 1 понедельник
 неделя: 1
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-11з-2020	салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,8	99	5,65
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	11,48
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	45,75
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	10,55
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,31
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,70
	Итого:	551	29,65	31,36	86,76	749,10	75,44



«Утверждаю»
 Директор МКОУ СОШ №2 г.Чегем
 / (Кабжихов А.Л.)
 январь 2024 г

день: 2 вторник
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-9р-2020	рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,10	20,10	4,30	258,30	66,49
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	13,46
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,31
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,70
	Итого:	476	21,65	25,76	52,26	528,60	83,26



"Утверждаю"
 Директор МКОУ СОШ №2 г.Чегем
 / (Кабжихов А.Л.)
 " _____ " январь 2024 г

день: 3 среда
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-21м-2020	курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	92,5	38,34
54-12г-2020	каша пшенная рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	213,5	9,57
54-4 соус-2020	соус сметанный натуральный	100	2,9	16,9	6,5	189,9	20,23
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	6,60	26,80	1,30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,31
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	33,6	1,09
	Итого:	565	32,77	26,10	72,19	626,80	71,84



"Утверждаю"
 Директор МКОУ СОШ №2 г.Чегем
 /((Кабжихов А.Л.)
 " _____ " январь 2024 г

день: 4 четверг
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-16м -2020	тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,6	29,10
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	2,9	16,9	6,5	141,7	20,23
54-1г-2020	макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	8,14
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	12,80
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6	143,4	26,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,31
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	33,6	1,09
	Итого:	715	27,97	35,5	113,09	826,3	99,37



Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ №2 г.Чегем
 (Кабжихов А.Л.)
 январь 2024 г

день: 5 пятница
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-12м-2020	плов с курицей	200	27,3	8,1	33,20	314,6	47,95
54-8з-2020	салат из белокачанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70	9,40
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,31
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	33,6	1,09
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	8,50
	Итого:	635,00	33,27	17,20	80,19	601,20	69,55



Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №2 г.Чегем
/(Кабжихов А.Л.)
г.Чегем январь 2024 г

день: 6 понедельник
неделя: 2
возрастная категория: 7-11 лет
сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая	стоим.
						ценность, ккал	
Завтрак							
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,10	19,30	17,10	323,00	72,55
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,31
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,70
Пром.	Фрукт (яблоко)****	100	0,40	0,40	9,80	47,00	8,50
	Итого:	546	23,85	20,16	55,06	500,90	84,36



Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №2 г.Чегем
/(Кабжихов А.Л.)
январь 2024 г

день: 7 вторник
возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-3г-2020	макароны отварные с сыром	150	4,6	0,5	28,6	137,5	15,07
54-60-2020	яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	8,5
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	3,77
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	12,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,31
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,70
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	8,55
	Итого:	546	20,80	16,25	89,97	590,05	50,70



Директор МКОУ СОШ №2 г.Чегем
(Кабжихов А.Л.)
январь 2024 г

день:
возрастная категория:

8 среда
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая	СТОИМ.
						ценность, ккал	
Завтрак							
54-23м-2020	биточек из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	26,66
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	20,23
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	15,01
54-16з-2020	венегрет с ростит. Маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	8,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,31
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,7
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	8,50
	Итого:	751	23,85	24,86	76,66	629,1	82,01



г.п. МКОУ СОШ №2 г.
Директор МКОУ СОШ №2 г.Чегем
/(Кабжихов А.Л.)
г.п. Чегем январь 2024 г

день: 9 четверг
возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,50	13,50	3,10	188,90	49,49
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,30	7,10	35,50	231,60	9,57
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	12,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,31
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	0,87
	Итого:	480	28,07	25,40	72,19	631,90	74,04



"Утверждаю"
Директор МКОУ СОШ №2 г.Чегем
/(Кабжихов А.Л.)
январь 2024 г

день:

10 пятница

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6	143,4	26,7
54-20м-2020	рагу из курицы	200	20,9	7,00	17,6	217,4	37,59
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	10,55
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,31
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,70
	Итого:	605	31,17	10,50	85,29	560,00	76,85