

Директор МКОУ «СОШ №2 им. Х.М. Шегурова» г.п.Чегем

«УТВЕРЖДАЮ»

Кабжихов А.Л.

Подписано цифровой подписью: Директор  
школы Кабжихов Артур Латифович

Версия Adobe Acrobat Reader: 2024.003.20112



Примерное двухнедельное меню на 2024-2025 учебный год

для льготной категории детей (ОВЗ) 7-11 лет

1 понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
	1-завтрвк		
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	238,9
2	Котлета из говядины	75	226,3
3	Чай с сахаром	200	26,8
4	Хлеб пшеничный	30	70,50
5	Хлеб ржаной	16	33,60
	итого	471	596,1
	2-й завтрак		
1	Какао с молоком	200	106,7
2	печенье	32	83,20
	итого	232	189,90
	всего	703	786,0

1вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
	1-завтрвк		
1	Рыба припущенная в молоке ( минтай)	80	106,7
2	Картофельное пюре	150	145,8
3	Чай с сахаром	200	26,8
4	Хлеб пшеничный	30	70,50
5	Хлеб ржаной	16	33,60
	итого	476	383,99
	2-й завтрак		
1	Каша жидкая молочная гречневая	200	187,3
2	Чай с сахаром	200	26,80
3	Хлеб ржаной	16	33,60
	итого	416	247,7
	всего	892	631,69

1 среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
	1-завтрвк		
1	Курица отварная	60	92,5
2	Каша пшениная рассыпчатая	150	213,5
3	Соус красный основной	100	73,1
4	Чай с сахаром	200	26,8
5	Хлеб пшеничный	30	70,50
	итого	540	476,4
	2-й завтрак		
1	Каша вязкая молочная пшениная	200	288,0
2	Чай с сахаром	200	26,8
3	Хлеб ржаной	25	42,7
	итого	425	357,5
	всего	965	833,9

1 четверг

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
	1-завтрвк		
1	тефтели из говядины с рисом	60	133,6
2	Соус красный основной	100	73,1
3	макаронны отварные	150	196,8
4	Чай с сахаром	200	26,8
5	Хлеб пшеничный	30	70,5
	итого	540	500,8
	2-й завтрак		
1	кефир	200	100,2
2	печенье	32	83,20
	итого	232	183,4
	всего	772	684,2

Пятница

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
	1-завтрвк		
1	Плов с курицей	200	314,6
2	Салат из белокочанной капусты	80	114,4
3	Чай с сахаром	200	26,8
4	Хлеб пшеничный	30	70,50
	итого	510	526,3
	2-й завтрак		
1	Каша «Дружба»	200	179,9
2	Чай с сахаром	200	26,8
3	Хлеб пшеничный	30	70,50
	итого	430	277,20
	всего	940,0	803,5

2понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
	1-завтрвк		
1	Жаркое по-домашнему	200	323,0
2	Чай с сахаром	200	26,80
3	Хлеб пшеничный	30	70,50
4	Хлеб ржаной	16	33,60
	итого	446	453,9
	2-й завтрак		
1	Какао с молоком	200	106,70
2	печенье	20	83,20
	итого	220	189,9
	всего	666	643,8

2вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
	1-завтрвк		
1	Макароны отварные с сыром	150/15	137,5
2	Яйцо отварное	40	56,6
3	Чай с сахаром	200	26,8
4	Хлеб пшеничный	30	70,50
	итого	435	291,4
	2-й завтрак		
1	кефир	200	100,2
2	печенье	32	83,20
	итого	232	183,4
	всего	667	474,8

2среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
	1-завтрвк		
1	Биточек из курицы	75	127,1
2	Соус красный основной	100	73,1
3	Картофельное пюре	150	145,8
4	Чай с сахаром	200	26,80
5	Хлеб пшеничный	30	70,50
	итого	555	443,3
	2-й завтрак		
1	Каша Дружба	200	86
2	Чай с сахаром	200	26,80
3	Хлеб пшеничный	30	70,50
	итого	430	183,3
	всего	985,0	626,6

2 четверг

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
	1-завтрвк		
1	Гуляш из говядины	80	188,90
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	238,90
3	Чай с сахаром	200	26,80
4	Хлеб пшеничный	30	70,50
	итого	460	525,1
	2-й завтрак		
1	Какао с молоком	200	106,70
2	печенье	20	83,20
	итого	220	189,9
	всего	680,0	715,0

2 пятница

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
	1-завтрвк		
1	Рагу из курицы	200	217,4
2	Кофейный напиток с молоком	200	91,2
3	Хлеб пшеничный	30	70,50
	итого	430	379,1
	2-й завтрак		
1	Каша вязкая молочная пшенная	200	288,0
2	Чай с сахаром	200	26,8
3	Хлеб ржаной	25	42,7
	итого	425	357,50
	всего	855	736,6