

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 обучающихся начальных классов 1-4 классы

1-понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность,ккал
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	238,9
2	Котлета из говядины	75	226,3
3	Огурец в нарезке	60	8,5
4	Кофейный напиток	200	91,2
5	Хлеб пшеничный	30	70,50
6	Хлеб ржаной	16	33,60
	итого	531	669,00

1-вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность,ккал
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
6	Помидор в нарезке	60	12,8
	итого	536	396,20

1среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность,ккал
1	Курица отварная	60	92,5
2	Каша пшениная рассыпчатая	150	231,6
3	Соус красный основной	100	73,1
4	Чай с сахаром	200	26,8
5	Хлеб пшеничный	30	70,50
6	Хлеб ржаной	25	33,60
7	Фрукт (яблоко)	100	47
	итого	665	575,1

1четверг

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность,ккал
1	тефтели из говядины с рисом	60	133,6
2	Соус красный основной	100	73,1
3	макароны отварные	150	196,8
4	какао с молоком	200	107,2
5	Фрукт (банан)	150	143,4
6	Хлеб пшеничный	30	70,5
7	Хлеб ржаной	25	33,6
8	Горошек зеленый консервированный	40	14,8
	итого	755	773

1пятница

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность,ккал
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
5	Хлеб ржаной	25	33,60
	итого	535,0	559,9

2понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность,ккал
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
5	Фрукт (яблоко)	100	47
	итого	546	500,90

2вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
1	Макароны отварные с сыром	150/15	137,5
2	Яйцо отварное	40	56,6
3	Фрукт (Банан)	150	143,4
4	Какао с молоком	200	106,7
5	Хлеб пшеничный	30	70,50
6	Хлеб ржаной	16	33,60
	итого	586	548,3

2среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
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
6	Хлеб ржаной	16	33,60
7	Фрукт (яблоко)	100	47
	итого	671	545,7

2четверг

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
1	Гуляш из говядины	80	169,4
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	238,9
3	Какао с молоком	200	107,2
4	Хлеб пшеничный	30	70,50
5	Хлеб ржаной	16	33,60
	итого	480,0	619,6

2пятница

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
1	Рагу из курицы	200	217,4
2	Кофейный напиток с молоком	200	91,2
3	Хлеб пшеничный	30	70,50
4	Хлеб ржаной	25	42,70
	итого	455	421,8