

«Утверждаю»  
 Директора МКОУ СОШ  
 им. М.Х. Кебекова с.п. Озрек  
 \_\_\_\_\_ Ж.У.Хачетлова  
 02.09.2024г.

**Двенадцатидневное меню для учащихся с 5-11 класс льготная категория**

<b>I неделя понедельник</b>								
№		масса порции	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	№ рецепту ры	сумма
п/ п	<b>завтрак</b>	г						рубли
1	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	411	8,85
2	Бутерброд с сыром	100	8,64	5,76	19,52	167,2		9,05
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	2,10
	<b>обед</b>							
1	Свекольник со сметаной	240/10	2,54	7,47	17,27	147,56	55	10,32
2	Плов из говядины	200	20,41	21,29	23,50	367,25	305	22,58
4	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,7	34,16	169,4		2,39
5	Компот из сухофруктов	200	1,46	3,63	18,02	110,55	933	2,06
	<b>I неделя вторник</b>							
	<b>завтрак</b>							
1	Каша манная молочная	200	6,00	8,20	29,30	215,00	117	13,68
2	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52		4,27
3	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2		2,05
4								
	<b>обед</b>							
1	Суп картофельный с вермишелью	250	3,15	5,55	23,4	159,65	223	7,56
2	Птица тушеная с соусом	80/50	12,22	12,37	22,51	258,3	290	22,23
3	Каша пшенная гарнир	180	2,63	11,08	16,70	177,04	330	6,32
4	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,7	34,16	169,4	1	2,39
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	1,50
	<b>I неделя среда</b>							
	<b>завтрак</b>							
1	Каша рисовая молочная	200	6,6	9,00	20,64	189,96		12,64
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	1,50
3	Бутерброд с маслом	100	7	11,72	41,67	304,85	177	5,86
	<b>обед</b>							
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	240/10	2,04	7,4	10,86	119	176	7,59
2	Гуляш из говядины	80/50	8,37	9,02	4,72	129,6	260	17,33
3	Каша гречневая гарнир	150	8,55	7,23	41,17	263,95	70	10,97

4	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	1	2,05
5	Компот из сухофруктов	200	1,46	3,63	18,02	110,55	933	2,06
<b>I неделя четверг</b>								
<b>завтрак</b>								
1	Каша пшеничная молочная	200	7,39	9,30	27,63	223,78	213	15,85
3	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2		2,05
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	2,10
<b>обед</b>								
1	Суп картофельный с горохом	250	4,96	4,41	16,44	125,29	219	6,21
2	Картофельное пюре	150	3,44	5,51	22,31	152,96	450	10,41
3	Рыба запеченная с соусом	60/50	8,54	6,09	8,01	121,01	658	19,27
4	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	824	2,05
5	Компот из сухофруктов	200	1,46	3,63	18,02	110,55	933	2,06
<b>I неделя пятница</b>								
<b>завтрак</b>								
1	Каша овсяная молочная	200	7,71	10,28	29,46	240,46		13,26
2	Булочка домашняя	55	4,27	2,80	28,76	157,32		4,64
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	2,10
<b>обед</b>								
1	Суп картофельный с гречкой	250	4,96	4,41	16,44	125,29	221	5,93
2	Биточки куриный	70	15,57	5,5	4,82	136,5	598	18,7
3	Макароны отварный	150	5,38	4,48	36,7	212,17	219	38
4	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2		2,05
5	Чай с лимоном	200	0,025	0,06	11,16	45,99	1009	3,44
<b>I неделя суббота</b>								
<b>завтрак</b>								
1	Суп молочный с вермишелью	250	9,1	11,65	38,32	293,32	177	8,85
2	Бутерброд с сыром	100	14,07	9,6	32,53	278,67		9,05
3	чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	2,1
<b>обед</b>								
1	Суп картофельный с рисом	250	1,95	5,33	16,48	125,08		6,89
2	Азу с картофелем	170	8,76	9,6	14,76	180,48	705	24,14
5	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2		2,05
6	Компот из сухофруктов	200	1,46	3,63	18,02	110,55	933	2,06
<b>II неделя понедельник</b>								

	<b>завтрак</b>							
1	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	411	8,85
2	Бутерброд с сыром	100	8,64	5,76	19,52	167,2	1	9,05
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	2,1
	<b>обед</b>							
1	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	240/10	2,76	7,17	17,5	145,57	42	7,35
2	Гуляш из говядины	70	9,63	7,61	2,44	116,77	412	19,59
4	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2		2,05
5	Каша гречневая гарнир	180	7,45	6,28	36,59	223,7	744	6,65
6	Чай с лимоном	200	0,25	0,06	11,16	45,99		4,36
	<b>II неделя вторник</b>							
	<b>завтрак</b>							
1	Каша рисовая молочная	180	6,60	9,00	20,64	189,96		8,85
2	Булочка домашняя	100	14,07	9,6	32,53	278,67		9,05
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	2,1
	<b>обед</b>							
1	Суп картофельный с вермишелью	250	2,25	4,34	16,22	112,94	208	6,13
2	Плов из курицы	200	23,80	29,60	30,29	482,76		24,4
3	Салат капустный	100	1,29	3,93	4,11	57,39		5,36
5	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2		2,05
6	Компот из сухофруктов	200	1,46	3,63	18,02	110,55	933	2,06
	<b>II неделя среда</b>							
	<b>завтрак</b>							
1	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	93	8,85
2	Булочка домашняя	100	14,07	9,6	32,53	278,67		9,05
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	2,1
	<b>обед</b>							
1	Суп гороховый	250	2,4	5,15	11,63	104,6	221	6,21
2	Рагу овощное с мясом	200	29,61	20,25	22,72	391,57	118	24,16
3	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,7	34,16	169,4		2,39
4	Компот из сухофруктов	200	1,46	3,63	18,02	110,55	933	2,06
5	Салат из свеклы	30	6,21	5,24	30,49	186,42		5,18
	<b>II неделя четверг</b>							
	<b>завтрак</b>							
1	Каша манная молочная	200	6,00	8,20	29,30	215,00	177	10,99
2	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2		2,05
3	Бутерброд с маслом	60	7	11,72	41,67	304,85		4,86
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	2,1
	<b>обед</b>							

