

Утверждаю:
 Директор МОУ «СОШ №2» с.п.Куба
 Бугова Р.В.

Приказ № 106 от «31» 08 2023г.



МЕНЮ
5-11 классы (горячий завтрак)

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
1.	Запеканка из творога со сметаной	160	28,44	19,51	17,1	357,16	463
2.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
3.	Салат морковный	100	1,08	0,18	8,62	40,40	38
4.	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого:	560	35,86	21,83	81,52	639,96	
Неделя 1 День 2							
1.	Суп фасолевый с картофелем со сметаной	250	2,72	3,55	17,87	114,37	80
2.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
3.	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого:	550	9,06	5,69	73,67	356,77	
Неделя 1 День 3							
1.	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	250	3,66	3,62	33,0	446,23	158
2.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
3.	Йогурт	100	2,43	2,54	16	103,17	
4.	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого:	550	12,43	8,3	104,8	791,8	
Неделя 1 День 4							
1.	Рыба припущенная (или запеченная)	100	17,53	2,37	0,31	92,50	245
2.	Макароны отварные	150	4,54	35,31	137,72	171	688

3.	Чай	200	0,2	0	14	28	943
4.	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
5.	Салат свекольный	100	1,41	5,85	8,35	93,9	33
	Итого:	650	29,82	45,67	202,18	599,8	

Неделя 1 День 5

1.	Картофель, запеченный брусками	250	7,0	24	58,75	480	327
2.	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	43
3.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
4.	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого:	700	14,75	31,22	123,2	808,3	

Неделя 2 День 6

1.	Национальное блюдо – «Джэршлыбжьэ»	200	15,4	4,18	33,86	237,69	13
2.	Гарнир - пшенный	180	7,92	6,86	45,48	275,40	679
3.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
4.	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого:	680	29,66	13,18	135,14	755,49	

Неделя 2 День 7

1.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	6,43	7,30	16,86	156,17	40
2.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
3.	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого:	575	12,77	9,44	72,66	398,57	

Неделя 2 День 8

1.	Яйцо отварное	250	5,10	4,60	0,30	63,00	209
2.	Макароны отварные	150	4,54	35,31	137,72	171	688
3.	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	43
4.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
5.	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого:	700	17,39	47,13	202,47	562,3	

Неделя 2 День 9

1.	Суп картофельный с горохом	250	2,72	3,55	17,87	114,37	80
2.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
3.	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого:	500	9,06	5,69	73,67	356,77	

Неделя 2 День 10

1.	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304
2.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
3.	Салат свекольный	100	1,41	5,85	8,35	93,9	33
4.	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого:	560	33,13	29,24	108,76	807,55	