



Утверждаю:

Директор ГБОУ «ЭС(К)ОШИ»

Д.А. Апханова

Двухнедельное меню на 2023-2024 учебный год.

| | Наименование | Выход в гр. | Белки. | Жиры. | Углеводы. | Ккал. |
|----------------------------|------------------------|-------------|--------|-------|-----------|--------|
| 1 день. Завтрак | Каша манная | 10/200 | 694 | 6,1 | 19,7 | 158,64 |
| | Чай с сахаром | 200 | 6,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Джем | 30 | - | - | 20,4 | 8,16 |
| 1 полдник | Чай с молоком | 200 | 3,08 | 3,26 | 10,7 | 112 |
| | Вафли | 60 | 4,98 | 19,98 | 31,56 | 324 |
| Обед | Салат «Витаминный» | 100 | 1,3 | 2,3 | 6,6 | 54,0 |
| | Суп «Харчо» | 50/300 | 10,3 | 9 | 17,62 | 195,8 |
| | Колбаса отварная | 60/200 | 4,8 | 10,2 | 0,6 | 111 |
| | Лапша с овощами | 200 | 7,3 | 6,6 | 46,5 | 282 |
| | Компот из с/фр. | 200 | 0,36 | 0,36 | 56,8 | 222,78 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| 2 полдник | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 |
| | Булочка домаш. | 100 | 7,9 | 9,4 | 55,5 | 339 |
| Ужин | Тефтели мясные | 70 | 23,6 | 14,6 | 15,4 | 287,3 |
| | Гречка с овощами | 200 | 5,6 | 3,2 | 28,4 | 156,6 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Пряник | 60 | 4 | 4,8 | 56,8 | 288 |
| 2 день. Завтрак | Каша «Дружба» | 10/200 | 10,44 | 11,11 | 41,3 | 289 |
| | Чай с сахаром | 200 | 6,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Творог со сметаной | 90 | 1,08 | 6,03 | 1,17 | 63,2 |
| 1 полдник | Сок фруктовый | 200 | - | - | 22 | 90 |
| | Сок фруктовый | 200 | - | - | 22 | 90 |
| Обед | Борщ из свежей капусты | 50/300 | 6,99 | 6,86 | 26,11 | 204,53 |
| | Сарделька отварная | 60 | 12,7 | 0,54 | 1,44 | 61,92 |

| | | | | | | |
|----------------------------|------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| | Рис с овощами | 200 | 5,4 | 6,5 | 51,4 | 292 |
| | Кисель | 200 | - | - | 19,96 | 238 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| 2 полдник | Какао с молоком | 200 | 5,8 | 5,8 | 34,4 | 205,16 |
| | Булочка «Ромашка» | 100 | 7,9 | 9,4 | 55,5 | 339 |
| Ужин | Жаркое по домашнему | 55/200 | 25,97 | 9,35 | 25,64 | 293 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Конфеты шокол. | 40 | 0,4 | 0,52 | 28,8 | 164 |
| 3 день. Завтрак | Каша рисовая | 10/200 | 6,8 | 11,2 | 44,4 | 283 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | йогурт | 100 | 2,6 | 1,2 | 15,4 | 85 |
| 1 полдник | Сок фруктовый | 200 | - | - | 22 | 90 |
| | Печенье | 50 | 4,2 | 11 | 33,26 | 235 |
| Обед | Рассольник домаш. | 50/300 | 2,79 | 6,78 | 18,89 | 152,52 |
| | Гречка с овощами | 200 | 5,6 | 3,2 | 28,4 | 156,6 |
| | Сосиска отварная | 60 | 8 | 13 | 0,5 | 149 |
| | Кисель | 200 | - | - | 19,96 | 238 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| 2 полдник | Какао с молоком | 200 | 5,8 | 5,8 | 34,4 | 205,16 |
| | Булочка с повид. | 100 | 5 | 7 | 57 | 296,3 |
| Ужин | Капуста с мясом | 55/200 | 14,3 | 7,8 | 9,5 | 164,3 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Баранка | 50 | 4,55 | 5 | 32,2 | 187,5 |
| 4 день. Завтрак | Каша пшеничная | 200 | 10,44 | 11,11 | 41,3 | 312 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Сыр | 30 | 6,9 | 9 | - | 105 |
| Обед | Салат свекольный | 100 | 2,1 | 1,7 | 14,8 | 80,2 |
| | Суп рыбный | 35/300 | 7,5 | 4,9 | 29,15 | 190,7 |

| | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|
| | Картоф.пюре | 200 | 4,2 | 6,8 | 35 | 212 |
| | Котлеты рыбные | 80 | 9,3 | 8,8 | 5,8 | 67,3 |
| | Компот из с/фр. | 200 | 0,36 | 0,36 | 56,8 | 222,78 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| 2 полдник | Какао с молоком | 200 | 5,8 | 5,8 | 34,4 | 205,16 |
| | Булочка домаш. | 100 | 7,9 | 9,4 | 55,5 | 339 |
| Ужин | Лапша с овощами | 200 | 7,3 | 6,6 | 46,5 | 282 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Яблоко | 200 | 0,6 | 0,8 | 23 | 96 |
| 5 день. Завтрак | Каша «Улыбка» | 10/200 | 9,75 | 14,71 | 42,01 | 339,39 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Джем | 30 | - | - | 20,4 | 8,16 |
| 1 полдник. | Чай с молоком | 200 | 3,08 | 3,26 | 18,72 | 112 |
| | Пряник | 60 | 4 | 4,8 | 56,8 | 288 |
| Обед | Суп крестьянский | 50/300 | 5,47 | 7,56 | 18,45 | 163,72 |
| | Колбаса отварная | 60/200 | 4,8 | 10,2 | 0,6 | 111 |
| | Гречка с овощами | 200 | 5,6 | 3,2 | 28,4 | 156,6 |
| | Компот из с/фр. | 200 | 0,36 | 0,36 | 56,8 | 222,78 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| 2 полдник. | Чай с молоком | 200 | 3,08 | 3,26 | 18,72 | 112 |
| | Пирожки печеные | 100 | 3 | 1,2 | 20,5 | 103,7 |
| Ужин. | Лапша с овощами | 200 | 7,3 | 6,6 | 46,5 | 282 |
| | Котлеты мясные | 70 | 12,98 | 10,8 | 13,1 | 244,2 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Конфеты шоколад. | 40 | 0,4 | 0,52 | 28,8 | 164 |
| | Банан | 200 | 2,8 | 0,8 | 57,5 | 227,5 |
| 6 день. Завтрак | Лапша отварная с маслом сливочным | 01.10.50 | 7,35 | 16,25 | 47,01 | 363,7 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Джем | 30 | - | - | 20,4 | 8,16 |
| 1 полдник. | Чай с молоком | 200 | 3,08 | 3,26 | 18,72 | 112 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| | Вафли | 60 | 4,98 | 19,98 | 31,56 | 324 |
| Обед. | Суп гороховый | 50/300 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 233,6 |
| | Рис с овощами | 200 | 5,4 | 6,5 | 51,4 | 292 |
| | Сарделька отварная | 60 | 12,7 | 0,54 | 1,44 | 61,92 |
| | Кисель | 200 | - | - | 19,96 | 238 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| 2 полдник. | Чай с молоком | 200 | 3,08 | 3,26 | 18,72 | 112 |
| | Яйцо отварное | 1 шт. | 5,1 | 4,8 | 0,3 | 63 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| Ужин. | Плов | 50/200 | 28,48 | 10,77 | 46,2 | 395,65 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Яблоко | 200 | 0,6 | 0,8 | 23 | 96 |
| 7 день. Завтрак | Каша кукурузная | 10/200 | 4,2 | 4,6 | 56,8 | 181 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Молоко сгущен. | 30 | 7,2 | 8,5 | 55,5 | 96,2 |
| 1 полдник. | Чай с молоком | 200 | 3,08 | 3,26 | 18,72 | 112 |
| | Печенье | 50 | 4,2 | 11 | 33,26 | 235 |
| Обед. | Суп карт.с крупой | 50/300 | 4,29 | 5,47 | 24,88 | 167 |
| | Гречка с овощами | 200 | 5,6 | 3,2 | 28,4 | 156,6 |
| | Сосиска отварная | 60 | 8 | 13 | 0,5 | 149 |
| | Кисель | 200 | - | - | 19,96 | 238 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| 2 полдник. | Чай с молоком | 200 | 3,08 | 3,26 | 18,72 | 112 |
| | Яйцо отварное | 1 шт. | 5,1 | 4,8 | 0,3 | 63 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| Ужин. | Тефтели мясные | 70 | 23,6 | 14,6 | 15,37 | 287 |
| | Рис овощами | 200 | 5,4 | 6,5 | 51,4 | 292 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Баранки | 50 | 4,55 | 5,0 | 32,2 | 187,5 |
| 8 день. Завтрак. | Каша манная | 10/200 | 694 | 6,1 | 19,7 | 158,64 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| | Сыр | 30 | 6,9 | 9 | - | 105 |
| Обед. | Салат морковный | 100 | 0,8 | 7,5 | 4,7 | 88,2 |
| | Суп карт. с клецк. | 50/300 | 6,3 | 3,12 | 26,37 | 175,02 |
| | Гречка с овощами | 200 | 5,6 | 3,2 | 28,4 | 156,6 |
| | Колбаса отварная | 60/200 | 4,8 | 10,2 | 0,6 | 111 |
| | Компот из с/фр. | 200 | 0,36 | 0,36 | 56,8 | 222,78 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| 2 полдник. | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 |
| | Булочка домаш. | 100 | 7,9 | 9,4 | 55,5 | 339 |
| Ужин | Гуляш мясной | 60 | 8,34 | 6,48 | 2,28 | 99,48 |
| | Лапша с овощами | 200 | 7,3 | 6,6 | 46,5 | 282 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Конфеты шокол. | 40 | 0,4 | 0,52 | 28,8 | 164 |
| 9 день. Завтрак. | Каша «Дружба» | 10/200 | 10,44 | 11,11 | 41,3 | 289 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Творог со сметаной | 90 | 1,08 | 6,03 | 1,17 | 63,2 |
| 1 полдник. | Сок фруктовый | 200 | - | - | 22 | 90 |
| | Сухари | 60 | 4,25 | 5,5 | 33 | 220 |
| Обед. | Щи из свежей капусты | 50/300 | 2,1 | 5,87 | 10,19 | 101,7 |
| | Сарделька отварная | 60 | 12,7 | 0,54 | 1,44 | 61,92 |
| | Рис овощами | 200 | 5,4 | 6,5 | 51,4 | 292 |
| | Компот из с/фр. | 200 | 0,36 | 0,36 | 56,8 | 222,78 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| 2 полдник | Какао с молоком | 200 | 5,8 | 5,8 | 34,4 | 205,16 |
| | Булочка «Ромашка» | 100 | 7,9 | 9,4 | 55,5 | 339 |
| Ужин | Жаркое по домашнему | 55/200 | 25,97 | 9,35 | 25,64 | 293 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Конфеты шоколад. | 40 | 0,4 | 0,52 | 28,8 | 164 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 10 день. Завтрак | Каша рисовая | 10/200 | 10,44 | 11,11 | 41,3 | 312 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Молоко сгущен. | 30 | 7,2 | 8,5 | 55,5 | 96,2 |
| 1 полдник. | Сок фруктовый | 200 | - | - | 22 | 90 |
| | Печенье | 50 | 4,2 | 11 | 33,26 | 235 |
| Обед. | Рассольник домаш. | 50/300 | 2,79 | 6,78 | 18,89 | 152,52 |
| | Макароны с овощами | 250 | 49,58 | 1,18 | 33,12 | 145,03 |
| | Кисель | 200 | - | - | 19,96 | 238 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| 2 полдник. | Какао с молоком | 200 | 5,8 | 5,8 | 34,4 | 205,16 |
| | Булочка с повид. | 100 | 5 | 7 | 57 | 296,3 |
| Ужин. | Капуста с мясом | 55/200 | 14,3 | 7,8 | 9,5 | 164,3 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Зефир | 60 | 6 | 33 | 56 | 164 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| 11 день. Завтрак | Каша «Дружба» | 10/200 | 10,44 | 11,11 | 41,3 | 289 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Сыр | 30 | 6,9 | 9 | - | 105 |
| Обед | Салат из свежей капусты с зеленым горошком | 100 | 1,6 | 2,5 | 4,0 | 44,3 |
| | Суп рыбный | 35/300 | 7,5 | 4,9 | 29,15 | 190,7 |
| | Картоф. пюре | 200 | 4,2 | 6,8 | 35 | 212 |
| | Котлеты рыбные | 80 | 9,3 | 8,8 | 5,8 | 67,3 |
| | Компот из с/фр. | 200 | 0,36 | 0,36 | 56,8 | 222,78 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| 2 полдник | Какао с молоком | 200 | 5,8 | 5,8 | 34,4 | 205,16 |
| | Булочка домаш. | 100 | 7,9 | 9,4 | 55,5 | 339 |
| Ужин | Лапша с овощами | 200 | 7,3 | 6,6 | 46,5 | 282 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |

| | | | | | | |
|--|--------|-----|-----|-----|----|----|
| | Яблоко | 200 | 0,6 | 0,8 | 23 | 96 |
|--|--------|-----|-----|-----|----|----|

| | | | | | | |
|-------------------|------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 12 день. | Каша «Улыбка» | 10/200 | 9,75 | 14,71 | 42,01 | 339,39 |
| Завтрак | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Молоко сгущен. | 30 | 7,2 | 8,5 | 55,5 | 96,2 |
| 1 полдник. | Чай с молоком | 200 | 3,08 | 3,26 | 18,72 | 112 |
| | Пряник | 60 | 4 | 4,8 | 56,8 | 288 |
| Обед | Суп крестьянский | 50/300 | 5,47 | 7,56 | 18,45 | 163,72 |
| | Колбаса отварная | 60/200 | 4,8 | 10,2 | 0,6 | 111 |
| | Гречка с овощами | 200 | 5,6 | 3,2 | 28,4 | 156,6 |
| | Компот из с/фр. | 200 | 0,36 | 0,36 | 56,8 | 222,78 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| 2 полдник. | Чай с молоком | 200 | 3,08 | 3,26 | 18,72 | 112 |
| | Пирожки печеные | 100 | 3 | 1,2 | 20,5 | 103,7 |
| Ужин. | Лапша с овощами | 200 | 7,3 | 6,6 | 46,5 | 282 |
| | Котлеты мясные | 70 | 12,98 | 10,8 | 13,1 | 244,2 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Конфеты шоколад. | 40 | 0,4 | 0,52 | 28,8 | 164 |
| | Банан | 200 | 2,8 | 0,8 | 57,5 | 227,5 |

| | | | | | | |
|-------------------|----------------------------------|----------|------|-------|-------|-------|
| 13 день. | Лапша отварнаяс маслом сливочным | 01.10.50 | 7,35 | 16,25 | 47,01 | 363,7 |
| Завтрак | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Джем | 30 | - | - | 20,4 | 8,16 |
| 1 полдник. | Чай с молоком | 200 | 3,08 | 3,26 | 18,72 | 112 |
| | Вафли | 60 | 4,98 | 19,98 | 31,56 | 324 |
| Обед. | Суп гороховый | 50/300 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 233,6 |
| | Рис с овощами | 200 | 5,4 | 6,5 | 51,4 | 292 |
| | Сарделька отварная | 60 | 12,7 | 0,54 | 1,44 | 61,92 |
| | Кисель | 200 | - | - | 19,96 | 238 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 2 полдник. | Чай с молоком | 200 | 3,08 | 3,26 | 18,72 | 112 |
| | Яйцо отварное | 1 шт. | 5,1 | 4,8 | 0,3 | 63 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| Ужин. | Плов | 50/200 | 28,48 | 10,77 | 46,2 | 395,65 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Яблоко | 200 | 0,6 | 0,8 | 23 | 96 |
| 14 день. Завтрак | Каша кукурузная | 10/200 | 4,2 | 4,6 | 56,8 | 181 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Молоко сгущен. | 30 | 7,2 | 8,5 | 55,5 | 96,2 |
| | Чай с молоком | 200 | 3,08 | 3,26 | 18,72 | 112 |
| 1 полдник. | Печенье | 50 | 4,2 | 11 | 33,26 | 235 |
| | Чай с молоком | 200 | 3,08 | 3,26 | 18,72 | 112 |
| Обед. | Суп карт.с крупой | 50/300 | 4,29 | 5,47 | 24,88 | 167 |
| | Гречка с овощами | 200 | 5,6 | 3,2 | 28,4 | 156,6 |
| | Сосиска отварная | 60 | 8 | 13 | 0,5 | 149 |
| | Кисель | 200 | - | - | 19,96 | 238 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| 2 полдник. | Чай с молоком | 200 | 3,08 | 3,26 | 18,72 | 112 |
| | Яйцо отварное | 1 шт. | 5,1 | 4,8 | 0,3 | 63 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| Ужин. | Тефтели мясные | 70 | 23,6 | 14,6 | 15,37 | 287 |
| | Рис овощами | 200 | 5,4 | 6,5 | 51,4 | 292 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |
| | Хлеб | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| | Зефир | 60 | 6,0 | 33,0 | 56,0 | 164 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | - | 14 | 56 |