

Утверждаю:

Директор ГБОУ «ЭС(К)ОШИ»

Д.А. Апханова

Двухнедельное меню на 2024-2025 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
	Сухари	60	4,8	6,6	39,6	264
Обед	Борщ из свежей капусты	50/300	6,99	6,86	26,11	204,53
	Тушенка говяжья	50	7,5	8,5	0	106,5

	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
	Колбаса отварная	60	4,8	10,2	0,6	111
	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 пшенная	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 отварнаяс 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
	Колбаса отварная	60	4,8	10,2	0,6	111
	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
	Тушенка говяжья	50	7,5	8,5	0	106,5
	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
	Тушенка говяжья	50	7,5	8,5	0	106,5
	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. 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
	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. Завтрак	Лапша отварная 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
	Тушенка говяжья	50	7,5	8,5	0	106,5
	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
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
	Зефир	60	6,0	33,0	56,0	164

