

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МКОУ «АЛЦЫНХУТИНСКАЯ СОШ»

ЛИДЖИЕВА М.И.

«01» ДЕКАБРЯ 2022 Г.

МЕНЮ № 2 для обучающихся 1-4 классов  
МКОУ «Алцынхутинская СОШ им. Г.О.Рокчинского» на 2021/2022 учебный год

|               |                 | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА    | МАССА ПОРЦИИ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г) |       |                | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ) |
|---------------|-----------------|-----------------------|--------------|----------------------|-------|----------------|--------------------------------|
|               |                 |                       |              | Б                    | Ж     | У              |                                |
| <b>1 ДЕНЬ</b> | <b>ЗАВТРАК:</b> | КАША РИСОВАЯ          | 200          | 7,5                  | 38,3  | 8,0            | 21,42                          |
|               |                 | ЧАЙ МОЛОЧНЫЙ          | 200          | 2,35                 | 0,10  | 3,3            | 174                            |
|               |                 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ  | 30/30        | 6-68                 | 2     | 47             | 190                            |
|               | <b>ОБЕД:</b>    | КОТЛЕТЫ               | 80           | 12,38                | 18,15 | 10,74          | 258                            |
|               |                 | ГАРНИР ГРЕЧКА         | 150          | 5,5                  | 4,8   | 30,2           | 195                            |
|               |                 | САЛАТ МОРКОВНЫЙ       | 100          | 0,7                  | 7,4   | 2,9            | 81                             |
|               |                 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200          | 0,066                | 0,09  | 32,01          | 132,8                          |
|               |                 | ХЛЕБ                  | 30           | 1-65                 | 7,6   | 49,7           | 226                            |
|               | <b>ПОЛДНИК:</b> | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ         | 100          | 0,6                  | 0,60  | 14,7           | 70,3                           |
|               |                 |                       |              |                      |       |                |                                |
| <b>ИТОГО:</b> |                 |                       |              |                      |       | <b>1348,52</b> |                                |

|               |                 |                                       |          |      |       |                |        |
|---------------|-----------------|---------------------------------------|----------|------|-------|----------------|--------|
| <b>2 ДЕНЬ</b> | <b>ЗАВТРАК:</b> | СУП МОЛОЧНЫЙ                          | 200      | 8-78 | 2,5   | 41,6           | 174    |
|               |                 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ            | 30/10/15 | 7,8  | 372   | 25,49          | 145,2  |
|               |                 | КАКАО С МОЛОКОМ                       | 200      | 6,1  | 28,8  | 3,7            | 204    |
|               |                 |                                       |          |      |       |                |        |
|               | <b>ОБЕД:</b>    | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ                      | 250      | 6,4  | 10,3  | 11,55          | 171,04 |
|               |                 | ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (ИЛИ СОЛЁНЫЕ) В НАРЕЗКЕ | 60       | 0,3  | 0     | 24,2           | 108,2  |
|               |                 | КИСЕЛЬ                                | 200      | 1-50 | 18    | 47,8           | 192    |
|               |                 | ХЛЕБ                                  | 30       | 1-65 | 7,6   | 49,7           | 226    |
|               |                 |                                       |          |      |       |                |        |
|               | <b>ПОЛДНИК:</b> | ЙОГУРТ                                | 125      | 2,50 | 12,00 | 16,00          | 85     |
|               | <b>ИТОГО:</b>   |                                       |          |      |       | <b>1305,44</b> |        |

|               |                 |                               |     |      |       |       |                |
|---------------|-----------------|-------------------------------|-----|------|-------|-------|----------------|
| <b>3 ДЕНЬ</b> | <b>ЗАВТРАК:</b> | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 200 | 5,86 | 7,5   | 38,3  | 204            |
|               |                 | БУЛОЧКИ С ИЗЮМОМ              | 120 | 7,3  | 11    | 62,1  | 364            |
|               |                 | ЧАЙ МОЛОЧНЫЙ                  | 200 | 2,35 | 0,10  | 3,3   | 174            |
|               | <b>ОБЕД:</b>    | ПТИЦА ТУШЕННАЯ                | 100 | 22,4 | 18,23 | 7,03  | 276,25         |
|               |                 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ             | 180 | 6,62 | 5,42  | 31,73 | 202,4          |
|               |                 | ВИНЕГРЕТ                      | 100 | 1,36 | 6,18  | 8,44  | 94,80          |
|               |                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 30  | 1-65 | 7,6   | 49,7  | 226            |
|               |                 | ЧАЙ СЛАДКИЙ                   | 200 | 8,9  | 3,06  | 26    | 58             |
|               | <b>ПОЛДНИК:</b> | СОК НАТУРАЛЬНЫЙ               | 200 | 1    | 0,0   | 20,2  | 84,8           |
|               |                 |                               |     |      |       |       |                |
|               |                 | <b>ИТОГО:</b>                 |     |      |       |       | <b>1684,25</b> |

|               |                 |                                   |       |       |      |       |                |
|---------------|-----------------|-----------------------------------|-------|-------|------|-------|----------------|
| <b>4 ДЕНЬ</b> | <b>ЗАВТРАК:</b> | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>МОЛОЧНАЯ     | 200   | 5-86  | 7.5  | 38.3  | 204            |
|               |                 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                | 30/15 | 1-61  | 2.45 | 0.9   | 78             |
|               |                 | КАКАО                             | 200   | 6.1   | 28,8 | 3,7   | 204            |
|               | <b>ОБЕД:</b>    | СУП КУРИНЫЙ                       | 250   | 5,8   | 4.02 | 10,16 | 91,64          |
|               |                 | НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С<br>Р/М | 70    | 3-72  | 1.3  | 5.8   | 71             |
|               |                 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ             | 200   | 0,066 | 0,09 | 32,01 | 132,8          |
|               |                 | ХЛЕБ                              | 30    | 1-65  | 7.6  | 49.7  | 226            |
|               | <b>ПОЛДНИК:</b> | ПЕЧЕНЬЕ                           | 30    | 2,25  | 4,8  | 20,7  | 135            |
|               |                 |                                   |       |       |      |       |                |
|               | <b>ИТОГО:</b>   |                                   |       |       |      |       | <b>1142,44</b> |

|               |                 |                       |      |       |       |       |                |
|---------------|-----------------|-----------------------|------|-------|-------|-------|----------------|
| <b>5 ДЕНЬ</b> | <b>ЗАВТРАК:</b> | КАША РИСОВАЯ          | 200  | 7,5   | 38,3  | 8,0   | 21,42          |
|               |                 | ЯЙЦО ВАР              | 40   | 5,1   | 4,6   | 0,3   | 63             |
|               |                 | ЧАЙ МОЛОЧНЫЙ          | 200  | 2,35  | 0,10  | 3,3   | 174            |
|               |                 |                       |      |       |       |       | 538            |
|               | <b>ОБЕД:</b>    | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ         | 150  | 114,5 | 13,86 | 25,09 | 285            |
|               |                 | САЛАТ КАПУСТНЫЙ С Р/М | 100  | 12,52 | 1,3   | 3,2   | 62             |
|               |                 | КИСЕЛЬ                | 200  | 1-50  | 18    | 47,8  | 192            |
|               |                 | ХЛЕБ                  | 30   | 1-65  | 7,6   | 49,7  | 226            |
|               | <b>ПОЛДНИК:</b> | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ         | 1 ШТ | 9-00  | 0,8   | 26,4  | 104            |
|               | <b>ИТОГО:</b>   |                       |      |       |       |       | <b>1665,42</b> |
|               |                 |                       |      |       |       |       |                |

|               |                 |                     |       |       |       |       |             |
|---------------|-----------------|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------------|
| <b>6 ДЕНЬ</b> | <b>ЗАВТРАК:</b> | КАША МАННАЯ         | 200   | 4-98  | 3,4   | 19    | 294         |
|               |                 | КАКАО               | 200   | 6.1   | 28,8  | 3,7   | 204         |
|               |                 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ  | 30/15 | 1-61  | 2.45  | 0.9   | 78          |
|               | <b>ОБЕД:</b>    | СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250   | 16-60 | 2.8   | 1.5   | 122         |
|               |                 | САЛАТ МОРКОВНЫЙ     | 100   | 0,7   | 7,4   | 2,9   | 81          |
|               |                 | ЧАЙ СЛАДКИЙ         | 200   | 2,35  | 0,10  | 3,3   | 62          |
|               |                 | ХЛЕБ                | 30    | 1-65  | 7.6   | 49.7  | 226         |
|               |                 | ЙОГУРТ              | 125   | 2,50  | 12,00 | 16,00 | 85          |
|               |                 |                     |       |       |       |       |             |
|               | <b>ИТОГО:</b>   |                     |       |       |       |       | <b>1152</b> |

|               |                 |  |       |       |       |       |                |
|---------------|-----------------|--|-------|-------|-------|-------|----------------|
| <b>7 ДЕНЬ</b> | <b>ЗАВТРАК:</b> | СУП МОЛОЧНЫЙ                             | 200   | 8-78  | 2,5   | 41,6  | 174            |
|               |                 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                        | 30/10 | 13-18 | 79,2  | 25,6  | 420            |
|               |                 | ЧАЙ МОЛОЧНЫЙ                             | 200   | 2,35  | 0,10  | 3,3   | 174            |
|               |                 |  |       |       |       |       |                |
|               | <b>ОБЕД:</b>    | ПТИЦА ТУШЕННАЯ                           | 100   | 22,4  | 18,23 | 7,03  | 276,25         |
|               |                 | ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (ИЛИ<br>СОЛЁНЫЕ) В НАРЕЗКЕ | 60    | 0,3   | 0     | 24,2  | 108,2          |
|               |                 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                    | 200   | 0,066 | 0,09  | 32,01 | 132,8          |
|               |                 | ХЛЕБ                                     | 30    | 1-65  | 7.6   | 49.7  | 226            |
|               | <b>ПОЛДНИК:</b> | ПЕЧЕНЬЕ                                  | 30    | 2,25  | 4,8   | 20,7  | 135            |
|               |                 |  |       |       |       |       |                |
|               | <b>ИТОГО:</b>   |  |       |       |       |       | <b>1646,25</b> |

|               |                 |                               |     |      |      |       |                |
|---------------|-----------------|-------------------------------|-----|------|------|-------|----------------|
| <b>8 ДЕНЬ</b> | <b>ЗАВТРАК:</b> | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>МОЛОЧНАЯ | 200 | 5-86 | 7,5  | 38,3  | 204            |
|               |                 | ПИРОГ                         | 100 | 5,9  | 3,1  | 54,6  | 265            |
|               |                 | КАКАО                         | 200 | 6,1  | 28,8 | 3,7   | 204            |
|               |                 | ХЛЕБ                          | 30  | 1-65 | 7,6  | 49,7  | 226            |
|               | <b>ОБЕД:</b>    | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ              | 250 | 6,4  | 10,3 | 11,55 | 171,04         |
|               |                 | САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С Р/М        | 100 | 3-00 | 1,3  | 5,8   | 71             |
|               |                 | ХЛЕБ                          | 30  | 1-65 | 7,6  | 49,7  | 226            |
|               |                 | КИСЕЛЬ                        | 200 | 1-50 | 18   | 47,8  | 192            |
|               | <b>ПОЛДНИК:</b> | СОК НАТУРАЛЬНЫЙ               | 200 | 1    | 0,0  | 20,2  | 84,8           |
|               | <b>ИТОГО:</b>   |                               |     |      |      |       | <b>1643,84</b> |



|               |                 |                            |          |       |      |       |             |
|---------------|-----------------|----------------------------|----------|-------|------|-------|-------------|
| <b>9 ДЕНЬ</b> | <b>ЗАВТРАК:</b> | КАША РИСОВАЯ               | 200      | 7,5   | 38,3 | 8,0   | 204         |
|               |                 | ЧАЙ МОЛОЧНЫЙ               | 200      | 2,35  | 0,10 | 3.3   | 174         |
|               |                 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 30/10/15 | 7,8   | 372  | 25,49 | 145,2       |
|               | <b>ОБЕД:</b>    | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ  | 100      | 11-50 | 29.4 | -     | 195         |
|               |                 | ГАРНИР КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ   | 100      | 5-45  | 3    | 25    | 123         |
|               |                 | ВИНЕГРЕТ                   | 100      | 1,36  | 6,18 | 8,44  | 94,80       |
|               |                 | ЧАЙ СЛАДКИЙ                | 200      | 1-50  | -    | 25    | 192         |
|               |                 | ХЛЕБ                       | 30       | 1-65  | 7.6  | 49.7  | 226         |
|               | <b>ПОЛДНИК:</b> | ФРУКТЫ                     | 1 ШТ     | 9-00  | 0.8  | 26.4  | 104         |
|               |                 |                            |          |       |      |       |             |
|               | <b>ИТОГО:</b>   |                            |          |       |      |       | <b>1458</b> |

|                |                 |                       |       |       |      |       |               |
|----------------|-----------------|-----------------------|-------|-------|------|-------|---------------|
| <b>10 ДЕНЬ</b> | <b>ЗАВТРАК:</b> | СУП МОЛОЧНЫЙ          | 200   | 8-78  | 2,5  | 41,6  | 174           |
|                |                 | КАКАО                 | 200   | 6.1   | 28,8 | 3,7   | 204           |
|                |                 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ  | 30/30 | 6-68  | 2    | 47    | 190           |
|                | <b>ОБЕД:</b>    | СУП ХАРЧО             | 250   | 15-60 | 3,5  | 12.5  | 105           |
|                |                 | САЛАТ КАПУСТНЫЙ       | 100   | 12.52 | 1.3  | 3.2   | 62            |
|                |                 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200   | 0,066 | 0,09 | 32,01 | 132,8         |
|                |                 | ХЛЕБ                  | 30    | 1-65  | 7.6  | 49.7  | 226           |
|                | <b>ПОЛДНИК</b>  | ФРУКТЫ                | 1 ШТ  | 9-00  | 0.8  | 26.4  | 104           |
|                |                 |                       |       |       |      |       |               |
|                | <b>ИТОГО:</b>   |                       |       |       |      |       | <b>1197,8</b> |