



Утверждаю:  
 Директор МКОУ «Алцынхутинская СОШ»  
 Лиджиева М.И.

2024г

Меню № 2

В 5-11 классах 2024- 2025 учебный год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 день</b>					
БОРЩ С МЯСОМ	250	5,8	9,8	12,9	154
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,9	17,2	118,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	1,4	14,3	82
Итого:					639,65
<b>2 день</b>					
КОТЛЕТЫ	100	5,8	9,8	12,9	154
ГАРНИР - МАКАРОНЫ	180	5,4	4,2	29,6	185
САЛАТ КАПУСТНЫЙ С Р/М	100	7-92	1,3	5,8	71
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	1,4	14,3	82
Итого:					545
<b>3 день</b>					
КАША РИСОВАЯ, С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ	200	5,7	4,9	25,7	285
ЧАЙ МОЛОЧНЫЙ	200	1,20	1,4	15,2	192
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	1,4	14,3	82
Итого:					444,4
ИТОГО					432,4
<b>4 день</b>					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	99,8	10,2	19,4	221,8
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧ.	150	4,2	6,6	26,8	184
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,45	0	15,0	59,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,0	52,4
Итого					517,9
<b>5 день</b>					
СУП КУРИНЫЙ	250	11-05	11	22,2	200
ЧАЙ МОЛОЧНЫЙ	200	1,20	1,4	15,2	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10	52,4
Итого:					474,4
<b>6 день</b>					

ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	250	25,38	21,25	44,61	471,25
ГАРНИР- ГРЕЧКА	180	5,5	4,8	30,2	194
КАКАО	200	3,52	3,72	25,49	145,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,0	52,4
<b>Итого:</b>					<b>545,6</b>
<b>7 день</b>					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,36	8,9	11,81	158,34
КОМПОТ	200	0,4	0-30	0	126
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,6	10	52
<b>Итого:</b>					<b>639,65</b>
<b>8 день</b>					
КАША МОЛОЧНАЯ	150	18,99	28,32	3,51	345,90
Пирог	1шт	5,1	4,6	0,3	63
ЧАЙ МОЛОЧНЫЙ	200	1,20	1,4	15,2	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10	52,4
<b>Итого:</b>					<b>493,3</b>
<b>9 день</b>					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	200	9,99	8,61	13,48	169
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	9,99	8,61	13	169
ЧАЙ МОЛОЧНЫЙ	200	1,20	1,4	15,2	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,0	52,4
<b>Итого:</b>					<b>577,35</b>
<b>10 день</b>					
Суп харчо	250	11,5	11	22,2	200
ЧАЙ МОЛОЧНЫЙ	200	1,50	0	25	192
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,0	52,4
<b>ИТОГО</b>					<b>444,4</b>