

Утверждаю:

*Лиджиева*

Директор МКОУ « Алцынхутинская СОШ »  
Лиджиева М.И. приказ № 138/1



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ № 2 ГОРЯЧЕГО ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА  
В 5-11 КЛАССАХ 2021/2022 уч.г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса по	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 день</b>					
ПЛОВ /МЯСО ПТИЦЫ/	250	25,38	21,25	44,61	471,25
САЛАТ МОРКОВНЫЙ	100				
КАКАО	200	1,40	2,00	22,40	116,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,0	52,4
Итого:					639,65
<b>2 день</b>					
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА БУЛЬОНЕ /МЯСО ГОВЯДИНЫ/	250	11-05	11	22.2	200
САЛАТ КАПУСТНЫЙ	100				
КИСЕЛЬ	200	1-50	-	25	192
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,0	52,4
Итого:					444,4
<b>3 день</b>					
КОТЛЕТЫ	100	5,8	9,8	12,9	154
ГАРНИР - МАКАРОНЫ	150	5,4	4,2	29,6	185
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	100				
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0	24,2	108,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,0	52,4
Итого:					499,6
<b>4 день</b>					
Суп с фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8
Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,80
Чай сладкий	200				
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
Итого					
<b>5 день</b>					
Гуляш	250	24,9	22	77	326
Чай молочный	200				

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,0	52,4
Итого:					639,65
<b>6 день</b>					
Рассольник ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,34
Салат морковный с р/м	100	1,4	8,2	8,0	110,0
Чай сладкий	200	0,02	0,0	14,0	28,0
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
<b>Итого:</b>					
<b>7 день</b>					
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	22,4	18,23	7,03	276,25
ГАРНИР - ГРЕЧКА	180				
САЛАТ КАПУСТНЫЙ					
КИСЕЛЬ	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,0	52,4
Итого:					639,65
<b>8 день</b>					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,7	4,9	25,7	285
ЧАЙ МОЛОЧНЫЙ	200	1-20	1.4	15.2	95
ПИРОГ	150				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,0	52,4
Итого:					
<b>9 день</b>					
ТЕФТЕЛИ	120	5,8	9,8	12,9	154
ГАРНИР –КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180				
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	100				
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,0	52,4
Итого:					545,6
<b>10 день</b>					
Борщ	250	11-05	11	22.2	200
Винегрет	200				
КОМПОТ	200	1-50	-	25	192
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,0	52,4
Итого:					