

Утверждено

Директор МКОУ «СОШ №2

им. Дж.Т.Хагажеева с.п.Лечинкай»

Кибишева З.Б.

Приказ № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ**  
**МКОУ «СОШ №2 им. Дж.Т.Хагажеева с.п.Лечинкай»**  
для обучающихся 1-4 классов  
на 2021-2022 учебный год

неделя: 1  
день: 1 понедельник  
возрастная  
категория: 7-11 лет  
сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углево ды	энергетиче ская ценность, ккал	стоим. (руб.)
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,20	0,00	0,50	2,80	1,40
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	8,66
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	80	10,90	9,70	5,30	153,10	35,95
54-1с-2020	Соус сметанный	100	1,50	8,40	3,40	95,20	13,62
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	7,69
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,58
	<b>Итого:</b>	<b>596,00</b>	<b>27,85</b>	<b>27,76</b>	<b>77,96</b>	<b>674,90</b>	<b>68,97</b>

день: 2 вторник

возрастная

категория: 7-11 лет

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углево ды	энергетиче ская ценность, ккал	стоим. (руб.)
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,30	5,60	17,10	136,40	6,32
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80	43,88
Пром.	Джем фруктовый	10	0,10	0,00	7,20	29,00	1,40
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,89
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,58
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	7,00
	<b>Итого:</b>	<b>606,00</b>	<b>33,75</b>	<b>22,56</b>	<b>87,26</b>	<b>691,10</b>	<b>61,15</b>

день: 3 среда  
 возрастная  
 категория: 7-11 лет

№ рецептуры							стоим. (руб.)
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углево ды	энергетиче ская ценность, ккал	
<b>завтрак</b>							
54-6з-2020	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,16	10,83	4,17	123,00	10,85
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,70	1,90	0,90	123,80	28,13
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	10,18
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,89
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	0,72
	<b>Итого:</b>	<b>580,00</b>	<b>34,83</b>	<b>18,63</b>	<b>52,66</b>	<b>518,80</b>	<b>51,85</b>

день: 4 четверг  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры							стоим. (руб.)
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
<b>завтрак</b>							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	30	0,35	0,05	1,15	6,40	2,70
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,90	6,80	28,60	207,70	9,08
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,70	13,10	12,40	221,30	43,60
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	8,93
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,90
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	7,00
	<b>Итого:</b>	<b>610,00</b>	<b>31,02</b>	<b>25,25</b>	<b>87,24</b>	<b>702,30</b>	<b>73,29</b>



день: 5 пятница  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углево ды	энергетиче ская ценность, ккал	стоим. (руб.)
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,15	5,01	18,80	137,45	6,49
54-4о-2020	Омлет с сыром**	150	19,00	25,40	3	316,00	31,50
Пром.	Фрукт (банан)	180	0,50	0,50	11,80	53,30	18,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,89
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,58
	<b>Итого:</b>	<b>616,00</b>	<b>27,00</b>	<b>31,37</b>	<b>61,76</b>	<b>637,65</b>	<b>58,54</b>

день: 6 суббота  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры							стоим. (руб.)
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
<b>завтрак</b>							
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,60	0,10	3,10	15,70	4,50
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,20	2,60	8,60	114,20	34,68
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50	5,49
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	8,93
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,58
	<b>Итого:</b>	<b>526,00</b>	<b>26,15</b>	<b>12,66</b>	<b>83,86</b>	<b>554,20</b>	<b>55,26</b>

неделя: 2  
 день: 7 понедельник  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим. (руб.)
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,20	0,00	0,50	2,80	1,40
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,70	1,90	0,90	123,80	28,13
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50	5,49
54-1с-2020	Соус сметанный	100	1,50	8,40	3,40	95,20	13,62
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	2,24
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,58
	<b>Итого:</b>	<b>596,00</b>	<b>34,35</b>	<b>16,06</b>	<b>71,16</b>	<b>567,30</b>	<b>52,53</b>

день: 8 вторник  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим. (руб.)
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200	5,00	5,80	24,10	168,90	9,11
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	5,50
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	7,49
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	4,20
Пром.	Фрукт (банан)	180	2,30	0,00	33,60	143,40	18,00
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	8,93
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,58
	<b>Итого:</b>	<b>711,00</b>	<b>24,35</b>	<b>25,06</b>	<b>97,86</b>	<b>714,90</b>	<b>54,89</b>



день: 9 среда  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры							стоим. (руб.)
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
<b>завтрак</b>							
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,30	9,86
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,80	4,10	6,100	112,30	34,68
54-3гн-2020	Какао с молоком	200	0,20	0,10	6,60	27,90	8,93
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	0,72
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	6,90
	<b>Итого:</b>	<b>530,00</b>	<b>28,12</b>	<b>17,79</b>	<b>87,10</b>	<b>621,75</b>	<b>62,17</b>

день: 10 четверг  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры							стоим. (руб.)
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
<b>завтрак</b>							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	30	0,35	0,05	1,15	6,40	2,70
54-2м-2020	Говядина отварная	60	17,00	13,70	0,40	192,60	58,46
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	4,58
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	2,20
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,14
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>586,00</b>	<b>29,60</b>	<b>26,61</b>	<b>72,21</b>	<b>647,10</b>	<b>78,93</b>

день: 11 пятница  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим. (руб.)
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,60	0,10	3,10	15,70	4,50
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	8,66
54-5м-2020	Шницель из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40	19,90
54-3гн-2020	Какао с молоком	200	0,20	0,10	6,60	27,90	8,93
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>510,00</b>	<b>27,47</b>	<b>10,20</b>	<b>78,49</b>	<b>515,80</b>	<b>43,97</b>

день: 12 суббота  
 возрастная  
 категория: 7-11 лет

№ рецептуры							стоим. (руб.)
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углево ды	энергетиче ская ценность, ккал	
<b>завтрак</b>							
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,30	5,60	17,10	136,40	6,32
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80	43,88
Пром.	Джем фруктовый	10	0,10	0,00	7,20	29,00	1,40
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	7,00
54-23гн- 2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	7,69
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,58
	<b>Итого:</b>	<b>606,00</b>	<b>37,45</b>	<b>25,46</b>	<b>91,96</b>	<b>750,30</b>	<b>67,95</b>