



Примерное двухнедельное меню "МКОУ СОШ№2 им. Дж.П.Хатажеева" с.п.Лечинкай на 2025-2026гг. для 1-4 классов

День:

1 понедельник

возрастная категория:

7-11 лет

№ реч.							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая	
Завтрак							
54-23-2020	Салат с пенкинской капустой,огурцом и кукурузой	100	2,3	3,3	11,2	79,9	10,50
54-12м-2020	Плов сгрудинкой	200	27,30	8,10	33,20	314,60	52,00
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	11,23
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	0,85
	Итого:	550	37,87	16,20	77,99	605,90	76,17

День:

2 вторник

возрастная категория:

7-11 лет

№ реч.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергети	СТОИМ.
						ческая ценность, ккал	
Завтрак							
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80	44,19
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	3,42
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	16,66
	Итого:	576	33,45	19,26	103,56	721,40	72,71

день: 3 среда
возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-2з-2020	Салат с пенкинской капустой,огурцом и кукурузой	100	2,3	3,3	11,2	79,9	10,50
54-24м-2020	Шницель из индейки	80	14,4	3,3	10,1	127,1	26,32
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	10,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	2,12

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	1,7	0,3	8,4	42,7	0,85
	Итого:	576	24,17	12,40	70,49	486,40	51,38

День:

4 четверг

Возрастная категория:

7-11 лет

№ реч.								
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергети ческая ценность, ккал	СТОИМ.	
Завтрак								
54-213-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65	9,87	
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	80	14,1	2,8	8,6	115,9	38,36	
54-3г-2020	Макароны отварные	150	3,6	5,2	38,1	213,5	10,60	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	2,12	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,59	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,85	
	Итого:	515	22,57	8,7	79,14	485,05	63,39	

День: 5 пятница

неделя: 1

возрастная

категория: 7-11 лет

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-83-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70	8,20
54-4Г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	12
54-4М-2020	Котлеты из говядины	80	13,7	13,6	12,2	226,3	41,94
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	10,54
54-23ГН-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	10,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
	Итого:	656	31,75	39,76	92,16	854,00	85,72

день: 6 понедельник
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	25,76
54-83-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70	8,20

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	2,12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,85
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	7,00
	Итого:	576	17,75	28,16	48,96	523,6	45,52

день:

7 вторник

неделя:

2

возрастная категория:

7-11 лет

№ рецептуры							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность	СТОИМ.
Завтрак							
54-5з-2020	Овощи в нарезке (салат из свежих овощей и помидоров)	60	0,7	0,1	2,3	42,84	10,50
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,10	19,30	17,10	323,00	75,94
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	3,42
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	16,66
	Итого:	656	26,45	19,96	81,26	641,24	108,96

день:

8 среда

возрастная категория:

7-11 лет

№ п/п	Наименование	Стоимость					
		Единица измерения	Количество	Цена	Сумма	НДС	Итого
Завтрак							
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	кг	15	3,50	4,40	0,00	53,70
							6,88

54-16к-2020	Каша рисовая со сметаной и изюмом	250	6,20	8,70	29,90	222,60	13,75
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	11,23
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	7,56
	Итого:	541	20,00	21,25	84,87	611,45	41,86

день: 9 четверг
возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.						энергети ческая ценность, ккал	
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы		СТОИМ.
Завтрак							
54-23-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,4	0	1	5,6	4,15
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20,10	4,30	258,3	38,36
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	10,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	2,12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,85
	Итого:	525,00	22,97	25,90	54,49	543,30	57,07

день: 10 пятница
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.		наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергети ческая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак								
54-8з-2020		Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70	8,20
54-4г-2020		Каша гречневая рассыпчатая	150	5,30	5,50	32,70	196,80	12,60
54-25м-2020		Грудинка отварная	100	14,1	6,30	4,4	131,3	30,31
54-1соус-2020		Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	10,54
54-2гн-2020		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	2,12
Пром.		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.		Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,85
		Итого:	685	26,47	28,90	77,69	672,00	66,21

средняя стоимость

Средние показатели за цикл					
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	порций	Стоимость
540	26	20	85	592	0