



Утверждаю

Директор школы

Ольмесов Р.Х.

«28» 08 2023г.

**Двухнедельное цикличное меню
для обучающихся 1-4 классов
МКОУ «Адильянгиуртовская СОШ им.
Закарьяева Д.М.»
на 2023-2024 год.**

МЕНЮ ЗА 1 НЕДЕЛЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК 1

№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
1.	Салат овощной	100	1,9	3,1	5,8	58
2.	Суп фасолевый с курицей	250\80	4,2	0,8	3,3	38,4
3.	Гречка со слив. маслом	100	8	8	34	166
4.	Сметана	30	2,6	25	2,5	248
5.	Хлеб пшеничный	50	8,1	1	48,8	242
6.	Чай сладкий с лимоном	200	0,6	0,2	9,7	26,7
7.	Яблоко	200	0,3	0,2	11,4	52
	Итого:					831,1

ВТОРНИК 1

№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
1.	Суп горох на говяжьем бульоне	250	5,2	2,9	8,3	77,3
2.	Макароны отварные со сливочным маслом	150	3,3	5,5	21,8	235
3.	Гуляш из мяса говядины с томатом	90	13,9	10,8	3,8	165,8
4.	Чай сладкий с лимоном	200	0,6	0,2	9,7	26,7
5.	Хлеб пшеничный	50	8,1	1	48,8	242
6.	Яблоки	150	0,3	0,2	11,4	52
	Итого:					798,8

СРЕДА 1

№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
1.	Салат морковный с зеленым горошком	100	1,6	1,2	-	47,9
2.	Борщ с курицей	250	4,1	1,6	3,9	115,75
3.	Рис отварной со сливочным маслом	150	2,2	3,4	2,7	150,8
4.	Хлеб пшеничный	50	8,1	1	48,8	242
5.	Компот из смеш сухофруктов	200	0,35	-0,5	14,5	57
6.	Банан	200	1,5	0,1	21	96
7.	Зефир	50	1		8	75
	Итого:					784,45

ЧЕТВЕРГ 1

№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
1.	Суп чечевичный на говяжьем бульоне	250	1,3	0,6	7,3	129,75
2.	Каша булгур со сливочным маслом	150	1,9	6,6	17,2	134,3
3.	Подлива из мяса с томатом	90	11,9	12,8	5,4	185,5
4.	Чай сладкий с лимоном	200	0,6	0,2	9,7	26,7
5.	Хлеб пшеничный	50	8,1	1	48,8	242
6.	Яблоки	150	0,3	0,2	11,4	52
	Итого:					769,95

ПЯТНИЦА 1

№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
1.	Салат бурачный с изюмом и грецким орехом	100	3	9,4	10,1	176
2.	Суп вермишель с курицей	250	1,8	1,6	4,4	97,25
3.	Каша овсяная со сливочным маслом	150	3,2	5	16,4	128
4.	Компот из кураги	200	1,6	-	23,4	97
5.	Хлеб пшеничный	50	8,1	1	48,8	242
6.	Мандарины	200	0,8	0,2	7,5	76
Итого:						816,25

СУББОТА 1

№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
1.	Суп фасолевый с макаронами	250	2,3	1,6	6,6	137
2.	Каша перловая со сливочным маслом	150	3	2	23	116
3.	Сок натуральный	200	0,9	0,1	9,5	80
4.	Хлеб пшеничный	50	8,1	1	48,8	242
5.	Банан	200	1,5	0,5	21	96
6.	Яйцо варенное	1шт	13	10,6	1,12	152
Итого:						823

МЕНЮ ЗА 2 НЕДЕЛЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК 2

№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
1.	Суп вермишель с курицей	250	1,8	1,6	4,4	97,25
2.	Каша пшеничная со сливочным маслом	150	3,2	2,6	17,2	108,3
3.	Сыр	20	32	9	0	209
4.	Хлеб пшеничный	50	8,1	1	48,8	242
5.	Какао	200	2,7	1,7	11,2	140,4
6.	Яблоки	150	0,3	0,2	11,4	52
	Итого:					848,95

ВТОРНИК 2

№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
1.	Суп рисовый на говяжьем бульоне	250	1,3	0,6	7,3	129,75
2.	Гречка со сливочным маслом	150	2,5	4,9	17,5	120,4
3.	Гуляш из мяса говядины	90	11,9	12,8	5,4	185,5
4.	Хлеб пшеничный	50	8,1	1	48,8	242
5.	Компот из смеш сухофруктов	200	0,35	-	14,5	57
6.	Яблоки	150	0,3	0,2	11,4	52
	Итого:					786,65

СРЕДА 2

№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
1.	Салат овощной	100	1,9	3,1	5,8	58
2.	Суп фасолевый с макаронами	250	2,3	1,6	6,6	137
3.	Плов с курицей	150	8,2	6,4	11,8	136
4.	Сок натуральный	200	0,9	0,1	9,5	80
5.	Мандарины	200	0,8	0,2	7,5	76
6.	Хлеб пшеничный	50	8,1	1	48,8	242
	Итого:					729

ЧЕТВЕРГ 2

№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
1.	Суп горох на говяжьем бульоне	250	5,2	2,9	8,3	77,3
2.	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	3,3	5,5	21,8	235
3.	Гуляш из мяса говядины с томатом	90	13,9	10,8	3,8	165,8
4.	Чай сладкий с лимоном	200	0,6	0,2	9,7	26,7
5.	Хлеб пшеничный	50	8,1	1	48,8	242
6.	Яблоки	150	0,3	0,2	11,4	52
	Итого:					798,8

ПЯТНИЦА 2

№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
1.	Салат морковный с зеленым горошком	100	1,6	1,2	-	47,9
2.	Борщ с курицей	250	4,1	1,6	3,9	115,75
3.	Рис отварной со сливочным маслом	150	2,2	3,4	2,7	150,8
4.	Компот из кураги	200	1,6	-	23,4	97
5.	Хлеб пшеничный	50	8,1	1	48,8	242
6.	Мандарины	200	0,8	0,2	7,5	76
	Итого:					729,45

СУББОТА 2

№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
1.	Суп фасолевый с вермиш	250	2,3	1,6	6,6	137
2.	Каша овсяная со сливочным маслом	150	3,2	5	16,4	128
3.	маккофе	200	0,7	2,5	21,3	86
4.	Яйцо варенное	1шт	13	10,6	1,12	152
5.	Хлеб пшеничный	50	8,1	1	48,8	242
6.	Банан	200	1,5	0,5	21	96
	Итого:					841