

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ СОШ №2  
 им. А.А. Шогенцукова г. Баксана  
 Приказ №178 «30» август 2024

**Примерное**  
 десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов (6,6 лет-11,11 лет)

**1 НЕДЕЛЯ Понедельник**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ Рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели	100	9,31	11,27	9,89	147,38	279
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	5,45	5,78	32,9	211,37	202
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	6,77	5,72	40,41	150,8	377
			хлеб	Хлеб	60	2,98	0,44	19,65	88,2	421
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	пр
				<i>итого</i>		610	24,91	23,61	112,65	644,75
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом	250	3	3	17	105	80
			2 блюдо	Птица тушенная с соусом	60	17	10	0	157	290
			гарнир	Макароны отварные	150	4	4	38	203	206
			сладкое	Чай с сахаром	200	0	0	14	57	397
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	6	2	34	159	1
			хлеб черн.							
				<i>итого</i>		700	29,02	18,6	102,82	680,68
1	1	<b>Итого за день:</b>			1310	53,93	42,21	215,47	1325,43	

**1 НЕДЕЛЯ Вторник**

1	2	Завтрак	закуска	Масло сливочное	10	0,19	12,3	0,15	94,5	14
			закуска	Сыр голландский	15	4	4,1	0	53	15
			гор.блюдо	Птица отварная с соусом	200	20,46	22,28	0,06	283,1	288
			гарнир	Каша пшеничная с маслом	150	6,6	5,72	37,83	229,5	302
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
			хлеб бел.	Хлеб	60	2,98	0,44	19,65	88,2	421
			сладкое	Печенье	50	1,72	0,11	25,07	102,35	пр
				<i>итого</i>		685	40,03	48,49	100,34	969,25
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5	5	16	135	102
			2 блюдо	Котлеты из говядины	80	10	17	4	205	248
			гарнир	Пюре картофельная	150	4	6	21	244	321
			напиток	Чай с сахаром	200	20	0	14	57	376

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	6	2	34	159	1
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		750	45,57	30	89	799,8	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1435	85,6	78,49	189,34	1769,05	

### 1 НЕДЕЛЯ Среда

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Бефстроганов из говядины	100	17,6	16,7	19,02	250,18	250
			гарнир	Каша гречневая с маслом	150	8,3	8,95	37,37	262	171
			гор.напиток	Компот из изюма	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
			хлеб бел.	Хлеб	60	2,98	0,44	19,65	88,2	421
			фрукты							
			<i>итого</i>		510	29,54	26,18	108,05	733,18	
1	3	Обед	закуска	салат морковный	100	2	6	4	74	38
			1 блюдо	Борщ со сметаной	250	3	3	17	105	82
			2 блюдо	Птица тушёная с соусом	40	10	18	3	215	290
			гарнир	Гречневый гарнир	150	6	9	25	41	302
			напиток	сок фруктовый	200	0	0	14	57	пр
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	6	2	34	159	1
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		780	26,84	38,1	96,67	649,84	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1290	56,38	64,28	204,72	1383,02	

### 1 НЕДЕЛЯ Четверг

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	100	15,5	12,82	3,6	194,67	227
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,2	5,1	18,9	133	128
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14	56	377
			хлеб бел.	Хлеб	60	2,98	0,44	19,65	88,2	421
			фрукты	Банан	100	1,72	0,11	25,07	102,35	пр
			<i>итого</i>		610	23,6	18,47	81,22	574,22	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5	5	16	135	102
			2 блюдо	Гуляш из говядины	40	10	18	3	215	15
			гарнир	Пшеничный гарнир	150	9	6	39	244	1
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	57	376
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	6	2	34	159	1
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		710	30,2	31	105,28	809,1	
1	4	<b>Итого за день:</b>			1320	53,8	49,47	186,5	1383,32	

### 1 НЕДЕЛЯ Пятница

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	150	15,3	17,6	23,9	315	291
			закуска	Масло сливочное	10	0,19	12,3	0,15	94,5	14
			закуска	Сыр голландский	15	4	4,1	0	53	15
			гор.напиток	Чай с сахаром и	200	6,77	5,72	40,41	150,8	377

				молоком							
			хлеб бел.	Хлеб	60	2,98	0,44	19,65	88,2	421	
			сладкое	Вафли	25	1	4	16	109	пр	
			<i>итого</i>		460	30,59	44,36	100,53	810,5		
1	5	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	60	2	2	5	30		43
			1 блюдо	Суп картофельный с гречкой	250	3	3	17	105		80
			2 блюдо	Жаркое домашнему	230	26	7	21	254		259
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	57		376
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	6	2	34	159		1
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		810	36,37	14,08	90,85	604,92		
1	5	<b>Итого за день:</b>			1270	66,96	58,44	191,38	1415,42		

## 2 НЕДЕЛЯ Понедельник

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из говядины	100	9,31	11,27	9,89	147,38	271	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	5,45	5,78	32,9	211,37	202	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14	56	377	
			хлеб бел.	Хлеб	60	2,98	0,44	19,65	88,2	421	
			фрукты	Яблоко/Банан	100	1/0,4	1/0,4	8/9,8	43/47	пр	
			<i>итого</i>		610	17,94	17,49	76,44	502,95		
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Салат из помидор и огурцов	60	2	2	5	30		15
			2 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	3	3	17	105		111
			гарнир	Плов из курицы	230	23	19	40	407		
			напиток								
			хлеб бел.	Чай с сахаром	200	0	0	14	57		376
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	70	6	2	34	159		1
			<i>итого</i>		810	32,99	25,92	109,81	757,8		
2	1	<b>Итого за день:</b>			1420	50,93	43,41	186,25	1260,75		

## 2 НЕДЕЛЯ Вторник

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная с соусом	150	20	22	0	283,1	288	
			гарнир	Каша пшенная с маслом	150	7	8	38	229,5	302	
			хлеб бел.	Хлеб	60	2,98	0,44	19,65	88,2	421	
			закуска	Масло сливочное	10	0,19	12,3	0,15	94,5	14	
			закуска	Сыр голландский	15	4	4,1	0	53	15	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	
			сладкое								
			<i>итого</i>		585	38,25	50,38	75,38	866,9		
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бабами	250	3	3	17	105		206
			2 блюдо	Котлеты	40	10	18	3	215		248
			гарнир	Рисовый гарнир	150	4	4	38	203		302
			напиток	Сок фруктовый	200	0	0	10	43		пр

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	6	2	34	159	1
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		680	22,77	26,52	101,45	724,5	
2	2		<b>Итого за день:</b>		1265	61,02	76,9	176,83	1591,4	

## 2 НЕДЕЛЯ Среда

			гарнир	Гречка рассыпчатая с маслом	150	3,1	9,15	17,98	172,8	128
			хлеб бел.	Хлеб	60	2,98	0,44	19,65	88,2	421
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14	56	377
			фрукты	Банан /яблоко	100/100	1,72/11	0,11/1	9,8/10	102,35/44	пр
			<i>итого</i>		510	23,88	20	60,62	567,18	
2	3	Обед	закуска	Свекольный салат	100	2	2	5	30	33
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5	5	17	135	102
			2 блюдо	Тефтели с соусом	130	13	14	19	245	286
			гарнир	пюре картофельное	150	3	5	21	144	321
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	57	376
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	6	2	34	159	1
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		870	28,8	27,68	109,67	769,8	
2	3		<b>Итого за день:</b>		1380	52,68	47,68	170,29	1336,98	

## 2 НЕДЕЛЯ Четверг

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	100	15,5	12,82	3,6	194,67	227
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,2	5,1	18,9	133	128
			гор.напиток	Чай с сахаром с лимоном	200	0	0	14	56	377
			хлеб бел.	хлеб	60	2,98	0,44	19,65	88,2	421
			сладкое	пряник	25	1,72	0,11	25,07	102,35	пр
			<i>итого</i>		535	23,4	18,47	81,22	574,22	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом	250	3	3	17	105	80
			2 блюдо	Гуляш из говядины	60	10	18	3	215	277
			гарнир	Гречневый гарнир	150	6	9	25	41	302
			напиток	Кисель	200	0	0	28	114	376
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	6	2	34	159	1
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		700	24,53	32,03	106,81	633,04	
2	4		<b>Итого за день:</b>		1235	47,93	50,5	188,03	1207,26	

## 2 НЕДЕЛЯ Пятница

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	150	15,3	17,6	23,9	315	291
			закуска	Масло сливочное	10	0,19	12,3	0,15	94,5	14
			закуска	Сыр голландский	15	4	4,1	0	53	15
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	6,77	5,72	40,41	150,8	377
			хлеб бел.	хлеб	60	2,98	0,44	19,65	88,2	421
			сладкое	Оладьи со сгущенкой	100	7	9	38	234	
			<i>итого</i>		535	36,64	49,06	121,91	935,5	

2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ со сметаной	250	3	3	17	105	82
			2 блюдо	котлеты мясные с соусом	100	10	21	1	230	248
			гарнир	Макароны отварные	150	9	15	23	260	3
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	11	43	377
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	6	2	34	159	1
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		770	27,7	40,48	85,47	797	
2	5	<b>Итого за день:</b>			1305	64,34	89,54	207,38	1732,5	
		<b>Среднее за 10 дней:</b>			1323	59,357	60,092	191,62	1440,51	