

Утверждаю:
Директор МБОУ «КСОШ им. Пурбуева Д.Ц.»
Шойдокова Ж.Б.
« _____ » _____ 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (7-11 ЛЕТ)

меню 1 - 4 классы

МБОУ КСОШ

Неделя 1

день

1

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	суп молочный	200	208,41	4,58	3,98	39,00
	сыр	30	107,5	7,00	8,90	0,00
напиток	чай с сахаром	200	40	0,00	0,00	10,57
хлеб	хлеб пшеничный.	40	104,8	3,00	1,20	20,60
десерт	печенье	50	212	1,60	3,30	17,20
	яблоко	100	42,00	0,80	0,20	6,80

МБОУ КСОШ

Неделя 1

день

2

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	суп борщ	200	273,2	4,90	4,40	6,20
	салат летний	60	53,7	0,70	3,70	4,20
напиток	кисель	200	45	0,00	0,00	11,20
хлеб	хлеб пшеничный.	40	104,8	3,00	1,20	20,60
десерт	банан	200	178	2,18	0,66	45,68

меню 1 - 4 классы

МБОУ КСОШ

Неделя 1

день

3

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	плов	200	380,4	8,20	14,60	36,60
	салат с белокочанной капусты	60	58,85	1,22	3,07	6,40
напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	73,2	1,00	0,00	17,90
хлеб	хлеб пшеничный.	40	104,8	3,00	1,20	20,60
десерт	яблоко	100	42	0,80	0,20	6,80

меню 1 - 4 классы

МБОУ КСОШ

неделя 1

день

4

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	суп рыбный	200	171,6	5,00	4,60	15,20
	салат	60	58,85	1,22	3,07	6,40
напиток	какао с молоком	200	193,4	6,10	6,00	28,40
хлеб	хлеб пшеничный	40	104,8	3,00	1,20	20,60
десерт	йогурт	100	97	9,00	5,00	4,00

меню 1 - 4 классы

МБОУ КСОШ

неделя

1 день

5

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	гречка с тушенкой	200	232,16	12,20	10,40	22,16
	салат свекольный с сыром	60	92,6	1,90	75,00	4,40
напиток	сок натуральный	200	42	0,40	0,40	9,80
хлеб	хлеб пшеничный.	40	104,8	3,00	1,20	20,60
десерт	кекс	100	116,3	3,60	10,50	25,70

меню 1 - 4 классы

МБОУ КСОШ

неделя

1 день

6

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	каша манная	150	178,1	4,20	8,50	21,30
	яйцо	50	78,3	6,30	5,70	0,40
напиток	чай с сахаром	200	61	0,00	0,00	15,40
хлеб	хлеб пшеничный.	40	104,8	3,00	1,20	20,60
десерт	булочка с маком	70	186,2	4,00	6,20	27,30

меню 1 - 4 классы

МБОУ КСОШ

неделя

2 день

1

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	каша рисовая на молоке	150	170,1	3,80	7,90	21,00
	яйцо	50	78,3	6,30	5,70	0,40
напиток	чай с сахаром	200	61	0,00	0,00	15,40
хлеб	хлеб пшеничный.	40	104,8	3,00	1,20	20,60
десерт	булочка с маком	70	186,2	4,00	6,20	27,30

меню 1 - 4 классы

МБОУ КСОШ

неделя

2 день

2

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	суп гороховый	200	158,4	5,90	4,10	4,90
	салат летний	60	53,7	0,70	3,70	4,20
напиток	кисель	200	45	0,00	0,00	11,20
хлеб	хлеб пшеничный.	40	104,8	3,00	1,20	20,60
десерт	банан	200	178	2,18	0,66	45,68

меню 1 - 4 классы

МБОУ КСОШ

неделя

2 день

3

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	рожки с сосисками	150	333,2	11,10	17,50	33,00
	салат с белокочанной капусты	60	58,85	1,22	3,07	6,40
напиток	чай с сахаром	200	61	0,00	0,00	15,40
хлеб	хлеб пшеничный.	40	104,8	3,00	1,20	20,60
десерт	яблоко	100	42	0,80	0,20	6,80

меню 1 - 4 классы

МБОУ КСОШ

неделя

2 день

4

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	суп вермишелевый	200	95	2,08	2,92	14,88
	салат	60	58,85	1,22	3,07	6,40
напиток	сок натуральный	200	42	0,40	0,40	9,80
хлеб	хлеб пшеничный.	40	104,8	3,00	1,20	20,60
	яблоко	100	42,00	0,80	0,20	6,80

меню 1 - 4 классы

МБОУ КСОШ

Отд./корп неделя

2 день

5

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	рис с гуляшом	200	293,4	12,20	10,40	52,90
	салат свекольный с сыром	60	92,6	1,90	75,00	4,40
напиток	сок натуральный	200	42	0,40	0,40	9,80
хлеб	хлеб пшеничный.	40	104,8	3,00	1,20	20,60
десерт	кекс	100	116,3	3,60	10,50	25,70

меню 1 - 4 классы

МБОУ КСОШ

неделя

2 день

6

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	каша пшенная на молоке	150	167,7	4,30	7,80	20,20
	сыр	30	107,5	7,00	8,90	0,00
напиток	чай с сахаром	200	40	0,00	0,00	10,57
хлеб	хлеб пшеничный.	40	104,8	3,00	1,20	20,60
десерт	печенье	50	212	1,60	3,30	17,20