

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

### ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

меню 5-11 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	40	143,3	9,30	11,80	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

меню 5-11 классы

МБОУ КСОШ \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ неделя 1 день 2

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	суп борщ	250	313,2	5,10	4,90	7,30
	салат летний	100	86,9	0,85	4,10	8,40
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 5-11 классы

МБОУ КСОШ \_\_\_\_\_ неделя 1 день 3

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	плов	250	420,6	8,20	14,60	36,60
	салат с белокачанной капусты	100	78,85	1,85	3,65	7,00
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 5-11 классы

МБОУ КСОШ

неделя

1 день

4

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	суп рыбный	250	200,68	5,80	4,96	18,40
	салат	100	88,85	2,06	3,14	7,20
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 5-11 классы

МБОУ КСОШ

неделя

1 день

5

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	гречка с тушенкой	250	306,4	15,00	8,90	44,40
	салат свекольный с сыром	100	154,3	3,10	12,40	7,40
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 5-11 классы

МБОУ КСОШ

неделя

1 день

6

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	каша манная	200	237,4	5,60	4,30	28,40
	сыр	40	143,3	9,30	11,80	0,00
	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	кекс	100	116,3	3,60	10,50	25,70

## меню 5-11 классы

МБОУ КСОШ

Отд./корп неделя

2 день

1

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	каша рисовая на молоке	200	226,8	5,00	10,50	28,00
	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
	яблоко	100	42,00	0,80	0,20	6,80

## меню 5-11 классы

МБОУ КСОШ

Отд./корп неделя

2 день

2

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	суп гороховый	250	218,9	10,50	3,00	37,50
	салат летний	100	182,4	1,00	15,10	10,20
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 5-11 классы

МБОУ КСОШ

Отд./корп неделя

2 день

3

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	рожки с сосисками	250	434,6	13,80	20,20	49,40
	салат с белокачанной капусты	100	117,7	2,44	6,14	12,80
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	яблоко	100	42	0,80	0,20	6,80

## меню 5-11 классы

МБОУ КСОШ

неделя

2 день

4

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	суп вермишелевый	250	101,2	3,10	3,51	15,21
	сыр	40	143,3	9,30	11,80	0,00
	салат	100	168,85	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

## меню 5-11 классы

МБОУ КСОШ

неделя

2 день

5

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	рис с гуляшом	250	496,2	17,30	15,40	64,00
	салат свекольный с сыром	100	154,3	3,10	12,40	7,40
напиток	сок натуральный	200	42	0,40	0,40	9,80
хлеб	хлеб пшеничный.	40	104,8	3,00	1,20	20,60
десерт						

## меню 5-11 классы

МБОУ КСОШ

Отд./корп неделя

2 день

6

Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	каша пшенная на молоке	200	223,6	5,80	10,30	26,90
	сыр	40	143,3	9,30	11,80	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