

«Утверждаю»

Директор школы



(Б.Б.Довуркаева)

«Согласовано»

Председатель родительского комитета

С.В.Сангаджиева /С.В.Сангаджиева/

« 2 » 08 2024 г

Меню

по МКОУ «Ергенинская средняя школа имени Л.О. Инджиева»

5-11 классы

	Наименование блюда	гр	белки	жиры	углеводы	ккал
обед	<u>День 1</u>					
	Суп с макаронными изделиями	250/300	1,18	2,56	7,65	84,59
	Отварная курица	100/120	25,0	7,4	0	170
	Гречка отварная рассыпчатая	180	5,5	4,8	30,2	194
	Салат из капусты	100/150	1,41	0	5,60	29,00
	Чай сладкий	200	0,2	0	9,9	37
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,25	7,1	35,45
	Масло сливочное	10	0,07	7,24	0,08	64,80
	Итого: ккал за 1 день					696,84
обед	<u>День 2</u>					
	Суп с мясными фрикадельками	250/300	1,55	8,29	12,62	131,3
	Запеканка из творога сметана	100/120	18,6	20,3	33,9	346,3
		15	2,6	15	3,6	162
	Чай молочный	200	1,4	1,6	2,3	28
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,25	7,1	35,45
	Сыр порциями	40	3,69	3,97	0	82,67
	Итого: ккал за 2 день					867,72
обед	<u>День 3</u>					
	Суп гороховый	250/300	8,6	6,7	18,5	168,7
	Гуляш	100/120	15,06	15,59	4,81	218,70
	Макаронные изделия отварные	180	1,25	2,47	18,03	161,23
	Нарезка из помидоров и огурцов	100/150	1,1	6,15	3,8	74,20
	Чай с лимоном	200	0,48	0,10	12,27	59,16
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,25	7,1	35,45
	Масло сливочное	10	0,07	7,24	0,08	64,80
	Итого: ккал за 3 день					864,24
обед	<u>День 4</u>					
	Борщ с капустой и картофелем	250/300	4,45	6,23	4,80	168,53

	Рыба отварная	100/120	27,45	17,98	0,11	177,91
	Картофельное пюре	180	3,06	4,80	20,45	137,25
	Кукуруза консервированная	50	1,1	0,20	5,60	29,00
	Какао с молоком	200	1,44	1,49	28,94	126,90
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,25	7,1	35,45
	Сыр порциями	40	3,69	3,97	0	82,67
	Итого: ккал за 4 день					839,71
обед	<u>День 5</u>					
	Суп рассольник	250/300	8	7,3	20,3	178,9
	Тефтели мясные	100/120	2,36	2,50	8,18	143,38
	Гречка отварная рассыпчатая	180	5,5	4,8	30,2	194
	Салат из моркови	100/150	1,41	0	5,60	29,00
	Чай сладкий	200	0,2	0	9,9	37
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,25	7,1	35,45
	Масло сливочное	10	0,07	7,24	0,08	64,80
	Итого: ккал за 5 день					763,53
обед	<u>День 6</u>					
	Суп с макаронными изделиями	250/300	1,18	2,56	7,65	84,59
	Гуляш	100/120	15,02	13,25	4,2	200,47
	Макаронные изделия отварные	180	1,25	2,47	18,03	161,23
	Горошек зеленый	50	0,63	0,04	2,80	15,00
	Чай с лимоном	200	0,48	0,10	12,27	59,16
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,25	7,1	35,45
	Сыр порциями	40	3,69	3,97	0	82,67
	Итого: ккал за 6 день					720,57
обед	<u>День 7</u>					
	Суп с мясными фрикадельками	250/300	1,55	8,29	12,62	131,3
	Запеканка из творога сметана	100/120	18,6	20,3	33,9	346,3
	Чай молочный	15	2,6	15	3,6	162
	Хлеб пшеничный	200	1,4	1,6	2,3	28
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	14,3	82
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,25	7,1	35,45
	Масло сливочное	10	0,07	7,24	0,08	64,80
	Итого: ккал за 7 день					849,85
обед	<u>День 8</u>					
	Суп гороховый	250/300	8,6	6,7	18,5	168,7
	Гуляш	100/120	15,02	13,25	4,2	200,47
	Гречка отварная рассыпчатая	180	5,5	4,8	30,2	194
	Нарезка из помидоров и огурцов	100/120	1,1	6,15	3,8	74,20
	Чай сладкий	200	0,2	0	9,9	37
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,25	7,1	35,45

	Сыр порциями	40	3,69	3,97	0	82,67
	Итого: ккал за 8 день					874,49
обед	<u>День 9</u>					
	Борщ с капустой и картофелем	250/300	4,45	6,23	4,80	168,53
	Отварная курица	100/120	25,0	7,4	0	170
	Рис отварной с соусом	180	5,82	9,74	50,0	298,47
	Кукуруза консервированная	50	1,1	0,20	5,60	29,00
	Какао с молоком	200	1,44	1,49	28,94	126,90
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,25	7,1	35,45
	Масло сливочное	10	0,07	7,24	0,08	64,80
	Итого: ккал за 9 день					975,15
обед	<u>День 10</u>					
	Суп рассольник	250/300	8	7,3	20,3	178,9
	Котлеты мясные	100/120	2,36	2,50	8,18	143,38
	Макаронные изделия отварные	180	1,25	2,47	18,03	161,23
	Салат из свеклы	100/150	1,08	0,18	8,62	40,40
	Чай с лимоном	200	0,48	0,10	12,27	59,16
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,25	7,1	35,45
	Сыр порциями	40	3,69	3,97	0	82,67
	Итого: ккал за 10 день					783,19