

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «С(к)ОШИГС»
А. В. Хашумова
Приказ 50-о от «30» 08 2024г.

Меню
от 11 лет
2 завтрак

№	Наименование блюда	Выход гр.	белки	жиры	углев	Эн.цен. ккал
	Йогурт	200	2,4	2	24,4	51,0

Обед

	Салат зеленый горошек	60г	0,96	6	3,64	70,7
	Суп крестьянский на к/б	300	2,3	3,5	18,3	99,0
	Гуляш из говядины	80	12,4	11,3	12,8	182,7
	Макароны отварные	180	5,3	6,2	35,3	221,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,0
	Хлеб пшеничный	200	11	1,55	69,5	326,5

Полдник

	Фрукты	200	0,75	0	21,5	100,0
	Кондитерское изделие	25	2,88	1,24	23,9	118,0

Ужин

	Масло сливочное	12	0,48	0	1,56	8,4
	Каша рисовая	250/5	22,6	5,8	7,6	206,0
	Сыр твердый	20	3	4,8	20,4	137,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	113,0

Сонник

	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,0
	Булочка Домашняя	100	3,8	1,5	2,5	131,0

Всего: 2084,0

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «С(к)ОШИГС»
А. В. Хашумова
Приказ 50-о от «30» 08 2024г.

Меню
от 11 лет
Завтрак

№	Наименование блюда	Выход гр.	белки	жиры	углев	Эн.цен. ккал
	Масло сливочное	12	0,48	0	1,56	8,4
	Яйцо отварное	40	8,8	24,8	0,4	262,4
	Каша манная/молочная	250/5	19,7	20,3	45,7	389,5
	Какао с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	113,0

2 завтрак

	Йогурт	200	5,4	2	24,4	51,0
--	--------	-----	-----	---	------	------

Обед

	Свежий помидор/огурец	50/50	1,02	0	3,2	19,0
	Суп гороховый к/б	300	3	9,2	13,8	147,0
	Котлета из говядины	80	9,1	8,1	8,1	142,3
	Каша гречневая с подливой	80	8,7	7,8	42,6	279,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,0
	Хлеб пшеничный	200	11	1,55	69,5	326,5

Полдник

	Фрукты	200	0,75	0	21,5	100,0
	Кондитерское изделие	25	2,88	1,24	23,9	118,0

Ужин

	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	132,0
	Суп лапша из птицы	300	12,4	11,3	12,8	182,7
	Запеканка твор./сгущен мол	100/20	6,1	9,4	36,2	182,5
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,0
	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,8	113,0

Сонник

	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,0
	Булочка Домашняя	100	3,8	1,5	2,5	131,0

Всего: 3067,5

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «С(к)ОШИГС»
А. В. Хашумова
Приказ 50-о от «30» 08 2024г.

Меню
от 11 лет
Завтрак

№	Наименование блюда	Выход гр.	белки	жиры	углев	Эн.цен. ккал
	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	132,0
	Яйцо отварное	40	5,3	5,3	0	72,0
	Каша «Дружба»/молочная	250/5	7,5	8,5	36,5	291,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	113,0

2 завтрак

	Йогурт	200	5,4	2	24,4	51,0
--	--------	-----	-----	---	------	------

Обед

	Свежий помид/огурец	50/50	1,3	3,2	6,2	59,6
	Борщ на к/б с сметаной	300	2,3	3,5	18,3	114,5
	Рыба жареная	80	10,08	13,2	1,28	164,0
	Картофельное пюре с подливой	180	3,8	6,2	24,3	167,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,0
	Хлеб пшеничный	200	11	1,55	69,5	326,5

Полдник

	Фрукты	200	0,75	0	21,5	100,0
	Кондитерское изделие	25	2,88	1,24	23,9	118,0

Ужин

	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	132,0
	Бефстроганы в томат. соусе	80	27,6	10,68	7,08	237,6
	Спагетти отварная	180	6,6	7,5	38,4	250,5
	Джем фруктовый	40	0,13	0	24,5	98,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	113,0

Сонник

	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,0
	Булочка Домашняя	100	3,8	1,5	2,5	131,0

Всего: 2969,8

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «С(к)ОШИГС»
А. В. Хашумова
Приказ 50-о от «30» 08 2024г.

Меню
от 11 лет
Завтрак

№	Наименование блюда	Выход гр.	белки	жиры	углев	Эн.цен. ккал
	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	132,0
	Яйцо отварное	40	0,48	0	1,56	8,4
	Каша манная/молочная	250/5	3,01	4,1	21,3	135,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	113,0

2 завтрак

	Йогурт	200	5,4	2	24,4	51,0
--	--------	-----	-----	---	------	------

Обед

	Салат из свеж капусты	100	1,1	6	3,7	74,1
	Суп гороховый на к/б	300	1,76	4,95	7,9	89,8
	Плов из говядины	250	18,1	15,7	27,8	319,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0	34,4	138,0
	Хлеб пшеничный	150	11	1,55	69,5	326,5

Полдник

	Пряники	50	6,7	5,8	49,8	209,5
	Сок натуральный	200	1,52	1,35	15,9	81,0

Ужин

	Сыр твердый	20	5,3	5,3	0	72,0
	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	132,0
	Жаркое по-домашнему с курицей	300	24,3	13	37,2	364,5
	Чай с сахаром	200	0,2	0	34,4	138,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	113,0

2 ужин

	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,0
	Булочка с начинкой	100	3,8	1,5	2,5	131,0

Всего: 3247,7

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «С(к)ОШИГС»
А. В. Хашумова
Приказ 50-о от «30» 08 2024г.

Меню
от 11 лет
Завтрак

№	Наименование блюда	Выход гр.	белки	жиры	углев	Эн.цен. ккал
	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	132,0
	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,28	63,0
	Суп вермишелевый/молочный	250/5	7	7,5	59,9	285,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	34,4	138,0
	Хлеб пшеничный	150	3,8	0,45	24,8	113,0

2 завтрак

	Йогурт	200	5,4	2	24,4	51,0
--	--------	-----	-----	---	------	------

Обед

	Салат из отварной свеклы	100	0,75	6	2,34	66,6
	Суп перловый на к/б	300	6,4	6,7	19	174,6
	Тефтели мясные с подливой	100	22,6	5,8	7,6	206,0
	Картофель отварной	180	3	4,8	20,4	137,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,0
	Хлеб пшеничный	200	11	1,55	69,5	326,5
	Конфеты шоколадные	25	0,75	0	21,5	100,0

Всего: 2132,9

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «С(к)ОШИГС»
А. В. Хашумова
Приказ 50-о от «30» 08 2024г.

Меню
от 11 лет
2 завтрак

№	Наименование блюда	Выход гр.	белки	жиры	углев	Эн.цен. ккал
	Йогурт	200	5,4	2	24,4	51,0

Обед

	Салат зеленый горошек с луком	60	1	6	3,7	73,9
	Суп с крупой к/б	300	3	9,2	13,8	147,0
	Гуляш /говядина/	100	27,6	10,6	7,08	237,6
	Макароны	180	8,7	7,8	42,6	279,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,0
	Хлеб пшеничный	80	11	1,55	69,5	326,5

Полдник

	Фрукты	200	0,75	0	21,5	100,0
	Кондитерское изделие	25	6,7	5,8	49,8	209,5

Ужин

	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	132,0
	Каша рисовая/молочная	250/5	5,3	6,2	35,3	221,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,0
	Сыр твердый	20	5,3	5,3	0	72,0
	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,8	113,0

2 ужин

	Булочка	100	7,6	3	5	262,0
	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,0

Всего: 2435,0

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «С(к)ОШИГС»
А. В. Хашумова
Приказ 50-о от «30» 08 2024г.

Меню
от 11 лет
Завтрак

№	Наименование блюда	Выход гр.	белки	жиры	углев	Эн.цен. ккал
	Каша "Дружба"/молочная	250/5	14,3	23,4	2,04	278,0
	Яйцо отварное	40	0,48	0	1,56	8,4
	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	132,0
	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	138,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113,0

2 завтрак

	Йогурт	200	5,4	2	24,4	51,0
--	--------	-----	-----	---	------	------

Обед

	Салат из свежих овощей	100	1,1	6,1	4,5	77,7
	Суп гороховый	300	2,3	3,5	18,3	99,0
	Котлеты из говядины	80	12,4	11,3	12,8	182,7
	Каша гречневая с подливой	180	6,1	9,4	36,2	182,5
	Чай с сахаром	200	0,6	0	32,2	130,0
	Хлеб пшеничный	100	11	1,55	69,5	326,5

Полдник

	Фрукты	200	0,75	0	21,5	100,0
	Кондитерское изделие	25	6,7	5,8	49,8	209,5

Ужин

	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	132,0
	Соус карт. с курицей	250	12,3	15,6	19,97	290,4
	Запеканка tvor/сгущен мол	100/20	23,5	19,2	37,8	427,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,0
	Хлеб пшеничный	80	11	1,55	69,5	326,5

2 ужин

	Булочка	100	7,6	3	5	262,0
	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,0

Всего: 3182,6

Меню
от 11 лет
Завтрак

№	Наименование блюда	Выход гр.	белки	жиры	углев	Эн.цен. ккал
	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	132,0
	Яйцо отварное	40	0,48	0	1,56	8,4
	Каша манная/молочная	250/5	3,01	4,1	21,3	135,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	113,0

2 завтрак

	Йогурт	200	5,4	2	24,4	51,0
--	--------	-----	-----	---	------	------

Обед

	Нарезка свеж. Пом/огурцов	100	1,1	6	3,7	74,1
	Борщ на к/б со сметаной	300	2,9	2,5	14,8	120,0
	Рыба жаренная	100	15,9	14,4	16	261,0
	Картофельное пюре с подливой	200	4,6	10,2	21,4	194,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,0
	Хлеб пшеничный	100	11	1,55	69,5	326,5

Полдник

	Фрукты	200	0,75	0	21,5	100,0
	Кондитерское изделие	25	6,7	5,8	49,8	209,5

Ужин

	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	132,0
	Бефстроганы в томат. соусе	80	27,6	10,68	7,08	237,6
	Спагетти отварная	180	6,6	7,5	38,4	250,5
	Джем фруктовый	40	0,13	0	24,5	98,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	113,0

2 ужин

	Булочка	100	7,6	3	5	262,0
	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,0

Всего: 2814,2

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «С(к)ОШИГС»
А. В. Хашумова
Приказ 50-о от «30» 08 2024г.

Меню
от 11 лет
Завтрак

№	Наименование блюда	Выход гр.	белки	жиры	углев	Эн.цен. ккал
	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	132,0
	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,28	63,0
	Суп вермишелевый/молочный	250/5	7	7,5	59,9	285,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	34,4	138,0
	Хлеб пшеничный	150	3,8	0,45	24,8	113,0

2 завтрак

	Йогурт	200	5,4	2	24,4	51,0
--	--------	-----	-----	---	------	------

Обед

	Салат из свеж капусты	100	1,1	6	3,7	74,1
	Суп фасолевый	300	1,76	4,95	7,9	89,8
	Плов из говядины	250	18,1	15,7	27,8	319,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0	34,4	138,0
	Хлеб пшеничный	150	11	1,55	69,5	326,5

Полдник

	Пряники	50	6,7	5,8	49,8	209,5
	Сок натуральный	200	1,52	1,35	15,9	81,0

Ужин

	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	132,0
	Курица жаренная	100	12,8	11,6	3,52	171,2
	Гречка отварная с подливой	180	3,8	6,2	24,3	167,0
	Чай с сахаром	200	3,66	2,6	25	138,4
	Сыр твердый	20	5,3	5,3	0	72,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	113,0

2 ужин

	Булочка	100	7,6	3	5	262,0
	Кефир	200	5,8	5	8,4	102,0

Всего: 3110,9

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «С(к)ОШИГС»
А. В. Хашумова
Приказ 50-о от «30» 08 2024г.

Меню
от 11 лет
Завтрак

№	Наименование блюда	Выход гр.	белки	жиры	углев	Эн.цен. ккал
	Масло сливочное	12	0,16	14,5	0,26	132,0
	Яйцо отварное	40	0,48	0	1,56	8,4
	Каша манная/молочная	250/5	3,01	4,1	21,3	135,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,0
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,8	113,0

2 завтрак

	Йогурт	200	5,4	2	24,4	51,0
--	--------	-----	-----	---	------	------

Обед

	Салат из отварной свеклы	100	0,75	6	2,34	66,6
	Суп перловый на к/б	300	6,4	6,7	19	174,6
	Тефтели мясные с подливой	100	22,6	5,8	7,6	206,0
	Картофель отварной	180	3	4,8	20,4	137,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,0
	Хлеб пшеничный	200	11	1,55	69,5	326,5
	Конфеты шоколадные	25	0,75	0	21,5	100,0

Всего: 1242,2