

Директор МКОУ «СОШ №2 им.Х.М.Шогенова» г.п.Чегем

сп=Кабжихов Артур Латифович, о=МКОУ "СОШ
№2 им. Х. М. Шогенова" г. п. Чегем, ou=Директор,
email=school2chegem@mail.ru, c=RU
2025.001.20531

Пр.№ 54/1 «31» августа 2026г



Примерное двухнедельное меню на 2026-2027 учебный год
Горячих завтраков для учащихся 1-4 классов (7-11 лет)

1 день 1 недели завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность,ккал
	1-й завтрак		
1	Голубцы ленивые	100	128,4
2	Каша гречневая рассыпчатая	200	312
3	Чай с сахаром	200	1,5
4	Хлеб пшеничный	30	70,3
5	Хлеб ржаной	30	51,2
6	Масло сливочное	10	66,1
	итого	570	654,4

2 день 1 недели завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность,ккал
	1 й- завтрак		
1	Плов из булгура с курицей	200	312,3
2	Какао с молоком	200	100,4
3	Хлеб пшеничный	30	70,3
4	Хлеб ржаной	40	68,13
5	Салат из моркови и яблок	60	74,2
	итого	530	625,5

3 день 1 недели завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность,ккал
	1- завтрак		
1	Шницель из курицы	90	151,68
2	Макароны отварные	150	196,8
3	Соус сметанный	50	47,6
4	Чай с сахаром	200	26,4
5	Хлеб пшеничный	30	70,30
6	Хлеб ржаной	30	51,2

	итого	610	625,5

4 день 1 недели завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность,ккал
	1-й завтрак		
1	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	132,4
2	Рис отварной	200	271,3
3	Чай с сахаром	200	26,4
4	Хлеб пшеничный	30	70,3
5	Хлеб ржаной	30	51,2
6	Сыр твердых сортов в нарезке	20	71,7
	итого	570	623,3

5 день 1 недели завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность,ккал
	1-й завтрак		
1	Котлета из говядины	90	350,5
2	Картофельное пюре	150	158,3
2	Какао с молоком	200	100,4
3	Хлеб пшеничный	45	105,5
4	Хлеб ржаной	40	68
	итого	525	782,7

1 день 2 недели завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность,ккал
	1-й завтрак		
1	Каша овсяная	200	275,9
2	сырники	75	159,6
3	Какао с молоком	200	100,4
4	Хлеб пшеничный	30	70,3
5	Хлеб ржаной	30	51,2
	итого	535	654,4

2 день 2 недели завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность,ккал
	1-й завтрак		
1	Плов из отварной говядины	200	348,3
2	Салат из свеклы отварной	60	45,6
3	Чай с сахаром	200	26,4
4	Хлеб пшеничный	30	70,3

5	Хлеб ржаной	30	51,2
	итого	520	541,8

3 день 2 недели завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
	1-й завтрак		
1	Макароны отварные с сыром	200	277
2	Яйцо варенное	40	56,6
3	Чай с сахаром	200	26,4
4	Хлеб пшеничный	30	70,3
5	Хлеб ржаной	30	51,2
6	Салат из моркови и яблок	60	74,2
	итого	560	555,7

4 день 2 недели завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
	1-й завтрак		
1	Шницель из курицы	90	151,68
2	Рис отварной	150	203,5
3	Соус сметанный	50	46,5
4	Чай с сахаром	200	26,4
5	Хлеб пшеничный	30	70,3
6	Хлеб ржаной	30	51,2
7	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	81,5
	итого	610	631,1

5 день 2 недели завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
	1-й завтрак		
1	Курица тушеная с морковью	100	126,4
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	234
3	Чай с сахаром	200	26,4
4	Хлеб пшеничный	30	70,3
5	Хлеб ржаной	30	51,2
6	Сыр твердых сортов в нарезке	20	71,7
	итого	530	580