

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



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

Примерное двухнедельное меню на 2025-2026 учебный год
Для обучающихся начальных классов 1-4кл.

1-понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
1	Котлеты из говядины	75	226,3
2	Макароны отварные	150	208
3	Сметанный соус	100	95,2
4	Чай черный с сахаром	200	26,4
5	Хлеб пшеничный	30	70,5
6	Хлеб ржаной	16	33,60
		571	660

1-вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
1	Курица отварная	60	92,5
2	Каша пшенная рассыпчатая	150	236,8
3	Сметанный соус	100	95,2
4	Кофейный напиток	200	90,8
4	Хлеб пшеничный	30	70,50
5	Хлеб ржаной	16	33,60
	итого	556	619,4

1среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность,ккал
1	Тефтели из говядины с рисом	60	133,6
2	Сметанный соус	100	95,2
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	262,5
4	Чай черный с сахаром	200	26,4
5	Хлеб пшеничный	30	70,50
6	Хлеб ржаной	25	33,60
	итого	565	621,8

1четверг

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность,ккал
1	Рыба припущенная в молоке (минтай)	80	106,3
2	Картофельное пюре	150	158,3
3	Компот из яблок	200	42,50
4	Салат из белокочанной капусты	60	87,40
5	Хлеб пшеничный	30	70,5
6	Хлеб ржаной	25	33,6
	итого	536	498,6

1пятница

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность,ккал
1	Каша жидкая молочная рисовая	200	197,3
2	Какао с молоком	200	106,7
3	Хлеб пшеничный	30	70,50
4	Хлеб ржаной	25	33,60
5	Фрукт (яблоко)***	100	47,0
	итого	555,0	451,5

2 понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность,ккал
1	Плов с курицей	200	318,8
2	Салат из белокочанной капусты	60	87,4
2	Чай с сахаром	200	26,4
3	Хлеб пшеничный	30	70,50
4	Хлеб ржаной	16	33,60
5	Фрукт (яблоко)	100	47
	итого	615	583,7

2 вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность,ккал
1	Гуляш из говядины	80	169,4
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	262,5
3	Какао с молоком	200	106,7
4	Хлеб пшеничный	30	70,50
5	Хлеб ржаной	16	33,60
	итого	476	642,7

2среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность,ккал
1	Котлеты из курицы	75	128,3
2	Рис отварной	150	213,5
3	Сметанный соус	50	95,2
4	Чай черный с сахаром	200	26,4
5	Хлеб пшеничный	30	70,5
6	Хлеб ржаной	16	33,60
7	Фрукт (яблоко)	100	47,0
	итого	621	614,5

2четверг

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
1	Голубцы ленивые (говядины)	200	242,7
2	Картофельное пюре	150	158,3
3	Чай черный с сахаром	200	26,4
4	Хлеб пшеничный	30	70,50
5	Хлеб ржаной	20	34,20
	итого	600,0	532,10

2пятница

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
1	Макароны отварные с сыром	150	216,5
2	Яйцо отварное	40	56,6
3	Салат из свеклы отварной	60	45,6
4	Кофейный напиток с молоком	200	90,8
	Хлеб пшеничный	30	70,50
	Хлеб ржаной	16	42,70
	итого	496	513,6