

«Утверждаю»
Директор МКОУ СОШ №2
с.п. Старый Черек
Бачканова Р.Ф.

МЕНЮ
на «5» 12 2022г.(1 день)

Бесплатное питание учащихся 1-4 классов

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак			
1	Мясо тушеное	50/50	227,46
2	Каша перловая рассыпчатая	150	170,82
3	Салат из свеклы с изюмом	60	73,1
4	Чай с сахаром	200	60
5	Хлеб пшеничный	30	67,87
6	Хлеб ржаной	30	67,29
7	Сок фруктовый	200	39,6
8	Марс	1	
9	Банан	0, 16	

Бесплатное питание учащихся 5-11 классов (ОВЗ)

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
Завтрак			
1	Мясо тушеное	50/50	227,46
2	Каша перловая рассыпчатая	180	170,82
3	Чай с сахаром	200	60
4	Хлеб пшеничный	30	67,87
5	Хлеб ржаной	30	67,29
6	Сок фруктовый	200	39,6
Обед			
1	Суп гороховый	250	135,34
2	Тефтели мясные с соусом	100/50	219,97
3	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	87,42
4	Пюре картофельное	180	164,56
5	Чай	200	60
6	Хлеб пшеничный	30	70,14
7	Хлеб ржаной	30	67,29

Ответственный за организацию питания Ж.С.Шампарова

«Утверждаю»
Директор МКОУ СОШ №2
с.п. Старый Черек
Бачканова Р.Ф.

МЕНЮ
на «6» 12 2022г.(2 день)

Бесплатное питание учащихся 1-4 классов

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
Завтрак			
1	Котлеты мясные	90	208,88
2	Каша рисовая	150	199,12
3	Компот из яблок	200	113,6
4	Хлеб пшеничный	30	67,87
5	Хлеб ржаной	30	67,29
6	Бананы	100	94,5
7	Салат из капусты	60	52,44
8	Аленка	60	
9	Мандарин	0, 125	

Бесплатное питание учащихся 5-11 классов (ОВЗ)

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
Завтрак			
1	Котлеты мясные	100	208,88
2	Каша рисовая	180	199,12
3	Компот из яблок	200	113,6
4	Хлеб пшеничный	30	67,87
5	Хлеб ржаной	30	67,29
6	Бананы	100	94,5
Обед			
1	Рассольник ленинградский	250	120,71
2	Котлеты куриные	100	252,25
3	Макароны отварные	180	172,87
4	Компот из яблок	200	113,6
5	Салат из свеклы отварной с изюмом	100	115,31
6	Хлеб пшеничный	30	67,29
7	Хлеб ржаной	30	70,14

Ответственный за организацию питания Ж.С.Шампарова Ж.С.Шампарова

«Утверждаю»
Директор МКОУ СОШ №2
с.п. Старый Черек
Бачканова Р.Ф.

МЕНЮ
на «4» 12 2022г.(3 день)

Бесплатное питание учащихся 1-4 классов

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
Завтрак			
1	Фрикадельки из птиц/соус	90/50	184,43
2	Пюре картофельное	150	137,16
3	Чай	200	60
4	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/10	180,55
5	Хлеб пшеничный	30	67,87
6	Хлеб ржаной	30	67,29
7	Чоко-пай	1	
9	Мандарин	0, 125	

Бесплатное питание учащихся 5-11 классов (ОВЗ)

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
Завтрак			
1	Фрикадельки из птиц/соус	100/50	184,43
2	Пюре картофельное	180	137,16
3	Чай	200	60
4	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/10	180,55
5	Хлеб пшеничный	30	67,87
6	Хлеб ржаной	30	67,29
Обед			
1	Борщ с капустой и картофелем	250	140,6
2	Бефстроганов из говядины	50/50	183,13
3	Компот из свежих плодов	200	113,6
4	Салат из моркови	100	121,79
5	Каша пшеничная	180	182,76
6	Хлеб пшеничный	30	70,14
7	Хлеб ржаной	30	67,29
8			

Ответственный за организацию питания нефр Ж.С.Шампарова



«Утверждаю»
Директор МКОУ СОШ №2
с.п. Старый Черек
Бачканова Р.Ф.

МЕНЮ
на « 8 » 12 2022г.(4 день)

Бесплатное питание учащихся 1-4 классов

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
Завтрак			
1	Биточки рубленые из птицы	90	226,99
2	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	184,1
3	Кофейный напиток с молоком	200	100,23
4	Хлеб пшеничный	30	67,87
5	Хлеб ржаной	30	67,29
6	трио	1	
7	Мандарин	0,125	
8	Сникерс	1	

Бесплатное питание учащихся 5-11 классов (ОВЗ)

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
Завтрак			
1	Биточки рубленые из птицы	100	226,99
2	Картофель и овощи тушеные в соусе	180	184,1
3	Кофейный напиток с молоком	200	100,23
4	Хлеб пшеничный	30	67,87
5	Хлеб ржаной	30	67,29
Обед			
1	Суп с макаронными изделиями	250	104,75
2	Котлеты рыбные любительские	100	185,41
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	282,53
4	Салат из белокочанной капусты	100	87,42
5	Хлеб пшеничный	30	70,14
6	Хлеб ржаной	30	67,29
7	Чай	200	60

Ответственный за организацию питания Ж.С.Шампарова

«Утверждаю»
Директор МКОУ СОШ №2
с.п. Старый Черек
Бачканова Р.Ф.

МЕНЮ
на « 9 » 12 2022г.(5 день)

Бесплатное питание учащихся 1-4 классов

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
Завтрак			
1	Макароны отварные	150	142,42
2	Рыба тушеная с овощами	100	155,93
3	Чай	200	60
4	Хлеб пшеничный	30	67,87
5	Хлеб ржаной	30	67,29
6	Сыр порциями (Российские)	12	
7	Яблоки	100	44,4
8	Мандарин	0,1 25	
9	Сникерс	1	
10	трио	1	

Бесплатное питание учащихся 5-11 классов (ОВЗ)

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
Завтрак			
1	Макароны отварные	180	142,42
2	Рыба тушеная с овощами	100	155,93
3	Чай	200	60
4	Хлеб пшеничный	30	67,87
5	Хлеб ржаной	30	67,29
6	Яблоки	100	52,44
Обед			
1	Суп картофельный с фасолью	250	132,93
2	Плов из отварной говядины	200	345,15
3	Салат из свеклы отварной	100	93,76
4	Чай	200	60
5	Хлеб пшеничный	30	70,14
6	Хлеб ржаной	30	67,29

Ответственный за организацию питания нефр Ж.С.Шампарова

«Утверждаю»
Директор МКОУ СОШ №2
с.п. Старый Черек
Бачканова Р.Ф.

МЕНЮ
на «10» 10 2022г.(6 день)

Бесплатное питание учащихся 1-4 классов

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
Завтрак			
1	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	183,13
2	Каша пшенная	150	159,2
3	Компот	200	113,6
4	Хлеб пшеничный	30	67,87
5	Хлеб ржаной	30	67,29
6	Бананы	100	94,5
7	Салат из капусты и моркови	60	6,98
8	Аленка	90	
9	апельсин	0,25	
10	Добрянка	0,36	

Бесплатное питание учащихся 5-11 классов (ОВЗ)

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
Завтрак			
1	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	183,13
2	Каша пшенная	180	159,2
3	Компот	200	113,6
4	Хлеб пшеничный	30	67,87
5	Хлеб ржаной	30	67,29
6	Бананы	100	94,5
Обед			
1	Рассольник ленинградский	250	120,71
2	Птица тушенная в сметанном соусе	50/50	147,33
3	Каша пшенная	180	182,76
4	Салат из моркови с маслом	100	121,79
5	Компот	200	113,6
6	Хлеб пшеничный	30	70,14
7	Хлеб ржаной	30	67,29

Ответственный за организацию питания Ж.С.Шампарова Ж.С.Шампарова

«Утверждаю»
Директор МКОУ СОШ №2
г.в. Старый Черек
Бачканова Р.Ф.



МЕНЮ
на «12» 12 2022г.(7 день)

Бесплатное питание учащихся 1-4 классов

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
Завтрак			
1	Котлеты рубленые из птицы	90	226,99
2	Каша рисовая	150	199,12
3	Чай	200	60
4	Хлеб ржаной	30	67,29
5	Хлеб пшеничный	30	67,87
6	Салат из моркови	60	73,1
7	Добрянка	1	
8	Апельсин	0,25	
9	Мандарин	0,125	

Бесплатное питание учащихся 5-11 классов (ОВЗ)

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
Завтрак			
1	Котлеты рубленые из птицы	100	226,99
2	Каша рисовая	180	199,12
3	Чай	200	60
4	Хлеб ржаной	30	67,29
5	Яблоки	100	67,87
6	Хлеб пшеничный	30	44,4
7			
Обед			
1	Суп картофельный с крупой пшённой	250	117,67
2	Тефтели мясные/соус	100	219,97
3	Салат из белокочанной капусты	100	87,42
4	Компот	200	113,6
5	Макароны отварной	180	234,69
6	Хлеб пшеничный	30	67,29
7	Хлеб ржаной	30	67,87

Ответственный за организацию питания Ж.С.Шампарова



«Утверждаю»
 Директор МКОУ СОШ №2
 с/п. Старый Черек
 Бачканова Р.Ф.

МЕНЮ
 на «13» 1d 2022г.(8день)

Бесплатное питание учащихся 1-4 классов

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
Завтрак			
1	Тефтели мясные с соусом	90/50	198,03
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	207,78
3	Чай	200	60
4	Хлеб пшеничный	30	67,29
5	Хлеб ржаной	30	67,87
6	Сок фруктовый	200	39,6
7	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/10	180,55
8	Апельсин	0,25	
9	банан	0,16	
10	аленка	90	

Бесплатное питание учащихся 5-11 классов (ОВЗ)

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
Завтрак			
1	Тефтели мясные с соусом	100/50	198,03
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	207,78
4	Чай	200	67,29
5	Хлеб пшеничный	30	67,87
6	Хлеб ржаной	30	39,6
7	Сок фруктовый	200	180,55
Обед			
1	Суп картофельный с вермишелью	250	104,75
2	Котлеты рубленные из говядины	100	232,38
3	Каша перловая рассыпчатая	180	204,93
4	Салат из свеклы отварной с изюмом	100	93,76
5	Чай	200	60
6	Хлеб пшеничный	30	67,29
7	Хлеб ржаной	30	67,87

«Утверждаю»
Директор МКОУ СОШ №2
с.п. Старый Черек
Бачканова Р.Ф.

МЕНЮ
на «14» 12 2022г.(9день)

Бесплатное питание учащихся 1-4 классов

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
<i>Завтрак</i>			
1	Гуляш из отварной говядины	50\50	157,95
2	Каша перловая рассыпчатая	150	170,82
3	Яблоки	100	44,4
4	Компот	200	113,6
5	Хлеб пшеничный	30	67,29
6	Хлеб ржаной	30	67,87
7	Сыр	12	48
8	суфоель	0,03	
9	сникерс	1	
10	Апельсин	0,25	

Бесплатное питание учащихся 5-11 классов (ОВЗ)

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
<i>Завтрак</i>			
1	Гуляш из отварной говядины	50/50	157,95
2	Каша перловая рассыпчатая	180	170,82
3	Яблоки	100	44,4
4	Компот	200	113,6
5	Хлеб пшеничный	30	67,29
6	Хлеб ржаной	30	67,87
<i>Обед</i>			
1	Борщ с капустой и картофелем	250	140,6
2	Птица тушеная с овощами в соусе	200	215,68
3	Хлеб ржаной	30	67,29
4	Компот из свежих плодов	200	113,6
5	Хлеб пшеничный	30	70,14

Ответственный за организацию питания Ж.С.Шампарова

«Утверждаю»
Директор МКОУ СОШ №2
с.п. Старый Черек
Бачканова Р.Ф.

МЕНЮ
на « 15 » 12 2022г.(10день)

Бесплатное питание учащихся 1-4 классов

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
Завтрак			
1	Птица в сметанном соусе	50/50	149,88
2	Каша пшенная	150	149,5
3	Кофейный напиток	200	60
4	Хлеб пшеничный	30	67,29
5	Хлеб ржаной	30	67,87
6	Банан	100	44,4
7	Салат из свеклы	60	93,76
8	Чоко-пай	1	
9	апельсин	0, 25	
10	Марс	1	

Бесплатное питание учащихся 5-11 классов (ОВЗ)

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
Завтрак			
1	Птица в сметанном соусе	50/50	149,88
2	Каша пшенная	180	149,5
3	Кофейный напиток	200	60
4	Хлеб пшеничный	30	67,29
5	Хлеб ржаной	30	67,87
6	Банан	100	44,4
Обед			
1	Суп гороховый	250	135,34
2	Котлеты рыбные	100	185,41
3	Пюре картофельное	180	164,56
4	Салат из капусты	100	87,42
5	чай	200	60
6	Хлеб пшеничный	30	67,29
7	Хлеб ржаной	30	67,87

Ответственный за организацию питания Ж.С.Шампарова



«Утверждаю»
Директор МКОУ СОШ №2
с.п. Старый Черек
Бачканова Р.Ф.

МЕНЮ
на «16» 12 2022г.(11день)

Бесплатное питание учащихся 1-4 классов

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
Завтрак			
1	Шницель рыбный натуральный	90	166,9
2	Макароны отварные	150	142,42
3	Чай	200	60
4	Хлеб пшеничный	30	67,29
5	Хлеб ржаной	30	67,87
6	Шоколад «Аленка»	15	81,75
7	Мандарин	0,125	
8	аленка	60	
9	добрянка	0,036	

Бесплатное питание учащихся 5-11 классов (ОВЗ)

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
Завтрак			
1	Шницель рыбный натуральный	100	166,9
2	Макароны отварные	180	142,42
3	Чай	200	60
4	Хлеб пшеничный	30	67,29
5	Хлеб ржаной	30	67,87
6	Шоколад «Аленка»	15	81,75
Обед			
1	Котлеты куриные	100	252,25
2	Рассольник	250	120,71
3	Каша рисовая рассыпчатая	180	234,48
4	Салат из свеклы отварной	100	
5	Компот из свежих плодов	200	113,6
6	Хлеб пшеничный	30	67,29
7	Хлеб ржаной	30	67,87

Ответственный за организацию питания Ж.С.Шампарова



«Утверждаю»
Директор МКОУ СОШ №2
С.п. Старый Черек
Бачканова Р.Ф.

МЕНЮ
на «14» 12 2022г.(12 день)

Бесплатное питание учащихся 1-4 классов

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
Завтрак			
1	Птица тушенная с овощами	60/170	182,35
2	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/10	180,55
3	Компот	200	113,6
4	Хлеб ржаной	30	67,29
5	Хлеб пшеничный	30	67,87
6	Сок	200	39,6
7	Салат из капусты и моркови	60	69,1
8	Сникерс	1	
9	Аленка	20	
10	трио	0,04	

Бесплатное питание учащихся 5-11 классов (ОВЗ)

№/№	Наименование блюд	Выход в граммах	
Завтрак			
1	Птица тушенная с овощами	200	182,35
2	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/10	180,55
3	Компот	200	113,6
4	Хлеб ржаной	30	67,29
5	Хлеб пшеничный	30	67,87
6	Сок	100	39,6
Обед			
1	Суп картофельный с фасолью	250	132,93
2	Гуляш из отварной говядины	50/50	193,24
3	Макароны отварные с маслом	180	234,69
4	Салат из моркови с изюмом	100	133,63
5	Чай	200	60
6	Хлеб пшеничный	30	67,29
7	Хлеб ржаной	30	67,87

Ответственный за организацию питания Ж.С.Шампарова