

Меню(сентябрь 2023)год.

Меню 01.09.2023г



«Утверждаю»

Директор школы Шомбул.А.С.

Меню 01.09.2023г МБОУ Тоолайлыгская НОШ с Мугур-Акс

Учащихся с 1по 4 классы

№п\п	Наименование блюда	Масса порций	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ(калл)
Пятница						
	Завтрак					
1	Каша пшениая	250	9,7	11,8	44,7	286
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Обед					
2	борщ со свежей капустой	300	11	6	12,8	114
3	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	166
4	Сосиска отварная	100	8,3	16,7	0	184
5	Компот сухофрукты	200	0,5	0	27	по
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
	полдник					
1	банан	200	1,8	0,4	16,2	86
2	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
	Ужин					
1	каша рисовая	200	15,2	15,1	36	341
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с молоком	200	0,1	0	15	60
4	Яйцо вареное	1\40	5,1	4,6	0,3	63
	Итого:		76,3	68,2	310,6	1994

Меню(сентябрь 2023)год.

Меню 02.09.2023г

«Утверждаю»
 Директор школы  Шомбул.А.С.

Меню 02.09.2023г МБОУ Тоолайлыгская НОШ с.Мугур-Аксы
 Учащихся с 1по 4 классы

№п/п	Наименование блюда	Масса порций	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ(ккал)
------	-----------------------	--------------	---------	--------	------------	----------

Суббота

	Завтрак					
1	каша овсяная молочная	200	17,4	35,4	3,5	400
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79
	Обед					
2	Суп лапша домашняя	300	3,06	6,7	16,7	133
3	гречка отварная	180	10,2	9,4	44,5	244
4	Гуляш из говядины	100	13,7	14,6	2,8	158
5	Кисель плодово- ягодный	200	14	0	29	122
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
	полдник					
1	Лепешка	50	3,8	3,4	23,2	139
2	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
	Ужин					
1	каша ячневая	180	5,5	8	37,7	251
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаромом	200	0,1	0	15	60
	Итого:		91,66	85,9	312,3	2220

Меню(сентябрь 2023)год.

Меню 03.09.2023г



«Утверждаю»

Директор школы Шомбул.А.С.

Меню 03.09.2023г МБОУ Тоолайлыгская НОШ с Мугур-Аксы

Учащихся с 1 по 4 классы

№п\п	Наименование блюда	Масса порций	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ(калл)
Воскресенье						
	Завтрак					
1	каша манная	250	7,7	9,3	38,5	269
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с молоком	200	5	4,4	31,7	186
	Обед					
2	Суп домашний	300	8,6	7,8	25,6	156
3	бигус	200	6,8	6,6	3,2	100
5	Сок грушевый	200	1	0	0	по
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
	полдник					
1	Фрукт (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86
2	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
	Ужин					
1	Суп молочный с макаронами	300	8,5	7,8	28,5	219
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого:		60,2	42	282,7	1710

Меню(сентябрь 2023)год.

Меню 04.09.2023г



«Утверждаю»
Директор школы Шомбул.А.С.

Меню 04.09.2023г МБОУ Тоолайлыгская НОШ с Мугур-Аксы

Учащихся с 1 по 4 классы

№п\п	Наименование блюда	Масса порций	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ(калл)
------	--------------------	--------------	---------	--------	------------	----------

Понедельник

	Завтрак					
1	Каша пшеничная молочная	250	9,7	11,8	44,7	286
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Обед					
1	Винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130
2	Щи из свежей капустой	300	2,1	5,9	9,3	99
3	Макароны отварные	180	6,8	0,8	34,8	174
4	Мясо говядина	100	13,7	14,6	2,8	158
5	Компот сухофруктов	200	0,5	0	27	По
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
	полдник					
1	Пряник	60	4,8	2,5	26,2	147
2	Чай с молоком	200	5,8	5	8	100
	Ужин					
1	Каша перловая	180	5,5	8	37,7	251
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого:		67,5	61,8	326,3	1955

Меню(сентябрь 2023)год.

Меню 05.09.2023г



«Утверждаю»
Директор школы Шомбул.А.С.

Меню 05.09.2023г МБОУ Тоолайлыгская НОШ с Мугур-Аксы
Учащихся с 1по 4 классы

№п/п	Наименование блюда	Масса порций	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ(калл)
------	--------------------	--------------	---------	--------	------------	----------

Вторник

	Завтрак					
1	Каша манная	250	7,7	9,3	38,5	269
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
	Обед					
1	Салат овощной	100	1,3	10,8	6,8	130
2	Суп домашний	300	8,6	7,8	25,6	156
3	Жаркое по домашнему	200	23,6	21,1	15,1	344
4	Какао с молоком	200	0,1	0	15	60
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
	полдник					
1	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94
2	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92
	Ужин					
1	Каша гречневая	200	17,4	20,8	36,4	386
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
4	шоколад 1шт	50	1,4	1,3	18,7	91
	Итого:		80,6	75,8	305,8	2253

Меню (сентябрь 2023)год.

Меню 06.09.2023г



«Утверждаю»

Директор школы Шомбул.А.С.

Меню 06.09.2023г МБОУ Тоолайлыгская НОШ с Мугур-Аксы

Учащихся с 1по 4 классы

№п\п	Наименование блюда	Масса порций	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ(калл)
------	-----------------------	--------------	---------	--------	------------	----------

среда

	Завтрак					
1	Суп молочный с вермишелевый	300	8,5	7,8	28,5	219
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Обед					
2	Рассольник	300	2,5	6,3	19,5	146
3	Макароны отварная	180	6,8	0,8	34,8	174
4	Филе рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113
5	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
	полдник					
1	Вафли	50	3,8	3,4	23,2	139
2	Какао с молоком	200	0,1	0	15	60
	Ужин					
1	Каша геркулесовая	200	12,1	10,1	34	275
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого:		65,7	33,2	316,4	1833

Меню(сентябрь 2023)год.

Меню 07.09.2023г



«Утверждаю»

Директор школы Шомбул.А.С.

Меню 07.09.2023г МБОУ Тошлайлыгская НОШ с Мугур-Аксы

Учащихся с 1по 4 классы

№п\п	Наименование блюда	Масса порций	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ(калл)
------	--------------------	--------------	---------	--------	------------	----------

четверг

	Завтрак					
1	Каша рисовая	250	6,9	10,7	40,5	286
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с молоком	200	0,1	0	15	60
4	Бутерброд с сыром	1\45	6,7	9,5	9,9	153
	Обед					
2	Суп гороховый	300	2,7	5,1	18,1	130
3	Плов из говядины	220	5,1	14,9	43,3	352
5	Компот абрикосовая	200	0,5	0	27	по
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
	полдник					
1	Печенье	25	1,8	2,4	18,6	104
2	Чай с молоком	200	0,1	0	15	60
	Ужин					
1	Каша "Дружба"	200	17,2	26,6	4,5	325
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого:		58,3	71,6	305,9	2020

Меню(сентябрь 2023)год.

Меню 08.09.2023г



«Утверждаю»
Директор школы Шомбул.А.С.

Меню 08.09.2023г МБОУ Тоолайлыгская НОШ с Мугур-Аксы

Учащихся с 1 по 4 классы

№п\п	Наименование блюда	Масса порций	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ(калл)
------	--------------------	--------------	---------	--------	------------	----------

Пятница

	Завтрак					
1	Каша пшениая	250	9,7	11,8	44,7	286
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Обед					
2	борщ со свежей капустой	300	11	6	12,8	114
3	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	166
4	Сосиска отварная	100	8,3	16,7	0	184
5	Компот сухофрукты	200	0,5	0	27	по
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
	полдник					
1	банан	200	1,8	0,4	16,2	86
2	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
	Ужин					
1	каша рисовая	200	15,2	15,1	36	341
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с молоком	200	0,1	0	15	60
4	Яйцо вареное	1\40	5,1	4,6	0,3	63
	Итого:		76,3	68,2	310,6	1994

Меню(сентябрь 2023)год.

Меню 09.09.2023г

«Утверждаю»
Директор школы Шомбул.А.С.

Меню 09.09.2023г МБОУ Тоолайлыгская НОШ с Мугур-Аксы
Учащихся с 1по 4 классы

№п\п	Наименование блюда	Масса порций	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ(калл)
------	-----------------------	--------------	---------	--------	------------	----------

Суббота

	Завтрак					
1	каша овсяная молочная	200	17,4	35,4	3,5	400
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79
	Обед					
2	Суп лапша домашняя	300	3,06	6,7	16,7	133
3	гречка отварная	180	10,2	9,4	44,5	244
4	Гуляш из говядины	100	13,7	14,6	2,8	158
5	Кисель плодово- ягодный	200	14	0	29	122
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
	полдник					
1	Лепешка	50	3,8	3,4	23,2	139
2	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
	Ужин					
1	каша ячневая	180	5,5	8	37,7	251
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаромом	200	0,1	0	15	60
	Итого:		91,66	85,9	312,3	2220

Меню(сентябрь 2023)год.

Меню 10.09.2023г

«Утверждаю»
Директор школы Шомбул.А.С.

Меню 10.09.2023г МБОУ Тоолайлыгская НОШ с Мугур-Аксы
Учащихся с 1 по 4 классы

№п\п	Наименование блюда	Масса порций	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ(калл)
Воскресенье						
	Завтрак					
1	каша манная	250	7,7	9,3	38,5	269
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с молоком	200	5	4,4	31,7	186
	Обед					
2	Суп домашний	300	8,6	7,8	25,6	156
3	бигус	200	6,8	6,6	3,2	100
5	Сок грушевый	200	1	0	0	по
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
	полдник					
1	Фрукт (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86
2	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
	Ужин					
1	Суп молочный с макаронами	300	8,5	7,8	28,5	219
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого:		60,2	42	282,7	1710

Меню(сентябрь 2023)год.

Меню 11.09.2023г



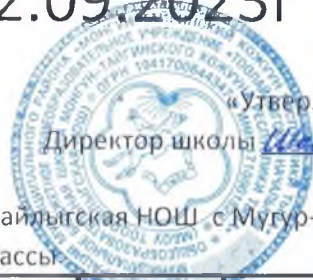
«Утверждаю»
Директор школы *Шомбул.А.С.*

Меню 11.09.2023г МБОУ Тоолайлыгская НОШ с Мугур-Аксы
Учащихся с 1по 4 классы

№п\п	Наименование блюда	Масса порций	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ(калл)
Понедельник						
	Завтрак					
1	Каша дружба	250	6,5	14,5	31,3	200
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Обед					
1	Салат из свеклы с сыром	100	2,8	12,1	7,1	148
2	Суп с мясными фрикадельками	300	8,6	7,8	25,6	177
3	Сосиска отварной	100	8,3	16,7	0	184
4	Рис отварной	180	4,4	7,3	40,6	245
5	Компот сухофруктов	200	0,5	0	27	По
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
	полдник					
1	бублик	60	4,8	2,5	26,2	147
2	Чай с молоком	200	5,8	5	8	100
	Ужин					
1	Каша пшенная	250	9,7	11,8	44,7	286
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Какао с молоком	200	0,1	0	15	60
4	карамель 2шт	25	1,4	1,3	18,7	91
	Итого:		70,1	81,4	358,2	2188

Меню(сентябрь 2023)год.

Меню 12.09.2023г



«Утверждаю»

Директор школы Шомбул.А.С.

Меню 12.09.2023г МБОУ Тоолайдыгская НОШ с Мугур-Аксы

Учащихся с 1по 4 классы

№п\п	Наименование блюда	Масса порций	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ(калл)
------	-----------------------	--------------	---------	--------	------------	----------

Вторник

	Завтрак					
1	Каша манная	250	7,7	9,3	38,5	269
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с молоком	200	5	4,4	31,7	186
	Обед					
2	борщ со свежей капустой	300	2,2	6	12,8	114
3	Макароны отварное	180	6,8	0,8	34,8	174
5	Котлета мясная	100	14,2	14	11,4	178
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
7	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
	полдник					
1	Булочка	60	4,8	2,5	26,2	147
2	Кефир	200	5,8	5	8	100
	Ужин					
1	Каша геркулесовая	200	12,1	10,1	34	275
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
4	Яйцо варенное	1\40	5,1	4,6	0,3	63
	Итого:		84,5	62,4	336,7	2200

Меню(сентябрь 2023)год.

Меню 13.09.2023г



«Утверждаю»

Директор школы Шомбул.А.С.

Меню 13.09.2023г МБОУ Тоолайлыгская НОШ с Мугур Аксы

Учащихся с 1 по 4 классы

№п/п	Наименование блюда	Масса порций	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ(калл)
------	--------------------	--------------	--------	------------	----------

Среда

	Завтрак					
1	рис молочный	250	6,9	10,7	40,5	286
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
4	Бутерброд с сыром	1\45	6,7	9,5	9,9	153
	Обед					
2	Рассольник	300	2,5	6,3	19,5	146
3	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	166
5	Тефтели из говядины	100	11	10,1	6,9	144
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
7	Компот сухофрукты	200	0,5	0	27	по
	полдник					
1	Банан	200	1,8	0,4	16,2	86
2	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
	Ужин					
1	Каша Ячневая	180	5,5	8	37,7	251
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого:		59,6	58,6	331,3	1986

Меню(сентябрь 2023)год.

Меню 14.09.2023г

«Утверждаю»
Директор школы  Шомбул.А.С.

Меню 14.09.2023г МБОУ Тоолайлыгская НОШ с Мугур-Аксы
Учащихся с 1по 4 классы

№п/п	Наименование блюда	Масса порций	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ(калл)
Четверг						
	Завтрак					
1	запеканка манная с изюмом	220	9,7	5,2	56,1	380
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с молоком	200	1	0	0	по
4	Бутерброд с сыром	1\45	6,7	9,5	9,9	153
	Обед					
2	Суп гороховый	300	2,7	5,1	18,1	130
3	Плов из говядины	220	5,1	14,9	43,3	352
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
7	Компот Шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
	полдник					
1	Фрукт(яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94
2	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
	Ужин					
1	Каша перловая	180	5,5	8	37,7	251
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого:		50,9	47,5	337,4	2088

Меню(сентябрь 2023)год.

Меню 15.09.2023г



«Утверждаю»
Директор школы Шомбүл.А.С.

Меню 15.09.2023г МБОУ Тоолайлыгская НОШ с Мугур-Аксы

Учащихся с 1 по 4 классы

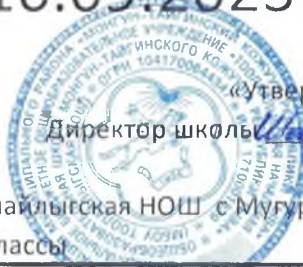
№п/п	Наименование блюда	Масса порций	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ(калл)
------	--------------------	--------------	---------	--------	------------	----------

Пятница

	Завтрак					
1	Каша гречневая	210	29,7	22,6	28,7	437
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с молоком	200	0,1	0	15	60
	Обед					
2	Суп лапша домашняя	300	3,06	6,7	16,7	133
3	Жаркое по домашнему	200	11	6	12,8	114
5	Компот абрикосы	200	0,5	0	27	по
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
	полдник					
1	Пряник	25	1,4	1,3	18,7	91
2	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
	Ужин					
1	Каша рисовая молочная	250	6,9	10,7	40,5	286
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого:		73,46	53	298,4	1815

Меню(сентябрь 2023)год.

Меню 16.09.2023г



«Утверждаю»

Директор школы Шомбул.А.С.

Меню 16.09.2023г МБОУ Тоолайлыгская НОШ с Мугур-Аксы

Учащихся с 1по 4 классы

№п\п	Наименование блюда	Масса порций	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ(калл)
------	-----------------------	-----------------	---------	--------	----------------	----------

Суббота

	Завтрак					
1	Суп молочный с макаронами	300	8,5	7,8	28,5	219
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
4	Бутерброд с сыром	1\45	6,7	9,5	9,9	153
	Обед					
2	Щи со свежей капустой	300	2,1	5,9	9,3	99
3	Макароны отварной	180	6,8	0,8	34,8	174
4	Филе рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113
5	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
	полдник					
1	Сухари	25	1,4	1,3	18,7	91
2	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
	Ужин					
1	Суп пшенная	250	9,7	11,8	44,7	286
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с молоком	200	0,1	0	15	60
	Итого:		71	45,1	309,7	1981

Меню(сентябрь 2023)год.

Меню 17.09.2023г



«Утверждаю»

Директор школы Шомбул.А.С.

Меню 17.09.2023г МБОУ Толайлыкская СОШ с. Мугур-Аксы

Учащихся с 1 по 4 классы

№п\п	Наименование блюда	Масса порций	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ(калл)
Воскресенье						
	Завтрак					
1	Каша гречневая	200	17,4	20,8	36,4	386
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с молоком	200	0,1	0	15	60
4	Бутерброд с сыром					
	Обед					
2	Суп домашний	300	8,6	7,8	25,6	156
3	Бигус	200	23,6	21,1	15,1	344
5	Кисель плодово-ягодный	200	14	0	29	122
6	Хлеб пшеничный	2\60	7,9	1,4	40	208
	полдник					
1	Лепешка	25	0,7	0,8	19,3	87
2	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
	Ужин					
1	Каша "Дружба"	200	17,2	26,6	4,5	325
2	Хлеб пшеничный	2\60	4,6	0,5	29,5	141
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
4	Шоколад	50	1,4	1,3	18,7	91
	Итого:		103,8	84,1	302,6	2265