

вт 1

Директор школы:

Кыргыс И.Д

МБОУ СОШ с.Арыг-Бажы

МЕНЮ

День: 02.09.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак	гор.блюдо	175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	6,31	7,47	37,54	243,36
	булочное	445/И	Булочка с маком	50	4,61	4,83	29,29	178,97
	гор.напиток	376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41,42
	хлеб							
	фрукты	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44

ср1

МБОУ СОШ с.Арыг-Бажы

МЕНЮ



Кыргыс И.Д

03.09.2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак	гор.блюдо	54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	22,1	21,9	16	320
	гор.напиток	378/М	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
	хлеб бел.	Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	фрукты							
		Пром.	Печенье сливочное	30	3	4	20	116

чт1

МБОУ СОШ с.Арыг-Бажы

МЕНЮ



"Утверждаю"

Директор:

Кыргыс И.Д.

День: 04.09.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак	гор.блюдо	54-5р-2020	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	100	17,6	8,2	4,8	155
		415/И	Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,6	32,74	186,57
	напиток	349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95
	хлеб черн.	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116
	фрукты							
	закуска	67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34

пт1

МБОУ СОШ с.Арыг-Бажы

МЕНЮ



"Утверждаю"
Директор: Кыргыз И.Д.

05.09.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак	гор.блюдо	54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
	напиток	54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
	хлеб бел.	Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	фрукты							
	закуска	94/К/ССЖ	Салат Мозаика	60	2,22	6,09	7,66	94,66

сб1

"Утверждаю"

Директор школы:

Кыргыс И.Д.

МБОУ СОШ с.Арыг-Бажы

МЕНЮ

День 06.09.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак	гор.блюдо	173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8,53	9,57	39,91	280
		210/М/ССЖ	Омлет натуральный	100	9,74	11,52	2,47	152,83
	напиток	Пром.	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	59,7
	хлеб бел.	Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	фрукты							