

Утверждаю
Директор школы:
/Ф.М. Богатырева /



Примерное 14 дневное меню (обеды) для обучающихся 1-4 классов

МБОУ «СОШ а. Али-Бердубаевский имени Джаббекова С.Г.»
в возрасте от 7 до 11 лет на 2024-2025 уч. год.

ТК	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 день - Понедельник													
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	1,9	5,9	12,6	115,2	0,07	10,38	0	2,33	34,85	48,28	20,75	0,78
294	Котлеты припущенные из птицы	80/5	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
302	Каша пшенная	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
344	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
405	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08	-	-	0,98	17,25	65,25	24,75	0,84
338	Яблоко	110	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	870	26,33	33,15	125,43	909,75	0,75	56,68	0,4	12,31	244,2	422,03	155,4	8,32
	2 день - Вторник													
	обед													
45	Салат из свежей капусты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	4,5	12,0	97,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3
268	Биточки мясные из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
309	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	124,4	47,3	1,6
355	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
405	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08	-	-	0,98	17,25	65,25	24,75	0,84
	Итого	855	26,53	28,35	121,63	844,95	0,28	45,8	21	5,88	168,45	445,05	155,85	8,14

[illegible]

	6 день - Понедельник														
66	Салат из капусты	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8	
113	Суп лапша домашняя	250	2,3	3,9	13,6	98,8	0,3	1,0	0,0	22,3	53,0	95,4	37,0	2,7	
290	Курица в томатном соусе	50/50	10,5	15,5	10,8	224,2	0,0	1,6	0,0	0,5	6,1	65,1	14,6	1,7	
302	Каша гречневая	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6	
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7	
405	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08	-	-	0,98	17,25	65,25	24,75	0,84	
	Итого	835	25,69	29,1	128,85	879,59	21,67	9	21	25,98	146,75	407,95	153,55	8,34	
	7 день - Вторник														
	обед														
52	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	4,5	12,0	97,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3	
268	Котлеты из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	125,3	22,3	2,0	
302	Пшено отварное	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0,0	0,0	0,0	14,8	203,9	135,8	4,6	
355	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1	
376	Чай с сахаром	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0	
405	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08	-	-	0,98	17,25	65,25	24,75	0,84	
	Итого	855	29,93	31,55	135,03	940,85	0,58	42,6	0,3	9,28	186,95	586,05	259,75	13,34	
	8 день - Среда														
	обед														
45	Салат из свеклы	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8	
102	Суп гороховый	250	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2	
214	Рагу из птицы	50/150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0	
869	Кисель фруктовый	200	0,3	0,0	30,8	124,2	0,0	0,5	0,0	0,5	33,6	19,4	15,5	0,7	
405	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08	-	-	0,98	17,25	65,25	24,75	0,84	
	Итого	785	24,43	27,65	115,13	832,95	1,18	40	2,1	6,38	270,25	366,95	168,05	6,84	

9 день - Четверг														
обед														
86	Свекольник со сметаной	250/ 10	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
288	Тефтели из говядины с соусом	80/30	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6
309	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	32,5	23,4	17,5	0,7
344	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	17,25	65,25	24,75	0,84
405	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08	-	-	0,98	4,5	17,4	6,5	0,2
338	Яблоко	110	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	181,95	466,85	166,95	7,74
	Итого	905	26,53	30,15	125,53	876,95	0,38	34,1	21	6,38				
10 день - Пятница														
обед														
45	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8
113	Суп с картофелем и макаронами	250	2,8	2,9	21,8	124,1	0,1	8,3	0,0	1,4	29,2	67,6	27,3	1,1
291	Биточки из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	125,3	22,3	2,0
	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,9	210					32,5	23,4	17,5	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	17,25	65,25	24,75	0,84
405	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08	-	-	0,98	142,75	343,35	119,25	5,94
	Итого	815	21,33	20,05	98,73	657,25	0,18	31,2	0	5,28				
11 день - Понедельник														
Обед														
102	Суп картофельный с горохом	250	1,9	5,9	12,6	115,2	0,07	10,38	0	2,33	34,85	48,28	20,75	0,78
294	Котлеты припущенные из птицы	80/5	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
302	Каша пшенная	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
344	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
405	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08	-	-	0,98	17,25	65,25	24,75	0,84
338	Яблоко	110	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	870	26,33	33,15	125,43	909,75	0,75	56,68	0,4	12,31	244,2	422,03	155,4	8,32

12 день - Вторник														
обед														
45	Салат из свежей капусты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	4,5	12,0	97,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3
268	Биточки мясные из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
309	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	124,4	47,3	1,6
355	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
405	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08	-	-	0,98	17,25	65,25	24,75	0,84
	Итого	855	26,53	28,35	121,63	844,95	0,28	45,8	21	5,88	168,45	445,05	155,85	8,14
13 день – Среда														
обед														
45	Салат из свеклы	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
46	Суп из овощей	250	1,9	5,9	12,6	115,2	0,07	10,38	0	2,33	34,85	48,28	20,75	0,78
279	Тефтели из говядины	80	24,5	31,6	5,4	534,3	0,1	1,4	0,2	0,8	45,2	168,5	20,0	2,1
302	Гречка отварная	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,1	0,0	0,0	1,0	4,9	37,2	21,1	1,1
344	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
405	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08	-	-	0,98	17,25	65,25	24,75	0,84
	Итого	815	41,19	48,5	134,55	1274,59	21,44	18,68	0,2	7,41	162,6	388,33	124,6	6,62
14 день - Четверг														
обед														
66	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8
86	Свекольник со сметаной	250/10	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
291	Плов из птицы	150/50	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	125,3	22,3	2,0
354	Кисель фруктовый	200	0,3	0,0	30,8	124,2	0,0	0,5	0,0	0,5	33,6	19,4	15,5	0,7
405	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08	-	-	0,98	17,25	65,25	24,75	0,84
	Итого	795	21,33	15,45	112,83	780,55	1,08	41,8	2,8	4,88	252,85	378,25	179,75	6,04