

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ а. Зеюко»
 И. М. Орзалиева/
 « / » 2024 г.

**Примерное 2-х недельное меню (обеда) для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений
 Хабезского муниципального района
 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													
46	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
102	Суп картофельный с горохом	200	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	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
463	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
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
338	фрукты	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	905	26,73	34,35	127,63	931,25	0,48	57,18	0,4	12,31	246,3	425,93	157	8,42
	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	200/8	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
463	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
377	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	803	26,53	28,35	121,63	844,95	0,28	45,8	21	5,88	168,45	445,05	155,85	8,14
	3 день – Среда													
	<i>обед</i>													
52	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	5,7	0,0	1,6	21,3	24,4	12,4	0,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	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 сметанном соусе	80/50	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	815	25,69	29,1	128,85	879,59	21,67	9	21	25,98	146,75	407,95	153,55	8,34
	4 день - Четверг													
	<i>обед</i>													
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	200/5	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
229	Рыба туш.в томате с овощами	70/50	9,4	2,0	6,3	160,3	0,0	2,4	0,8	0,8	25,9	70,9	27,0	0,5
312	Картофельное пюре	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
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	810	21,33	15,45	112,83	780,55	1,08	41,80	2,8	4,88	252,85	378,25	179,95	6,04
	5 день - Пятница													
	<i>обед</i>													
46	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
102	Суп картофельный с горохом	200	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	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
463	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
377	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	795	39,43	51,05	143,73	1238,6	0,75	32,18	21,5	10,11	205	554,33	162,3	9,92

						5								
	6 день - Понедельник													
46	Салат витаминный	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	5,7	0,0	1,6	21,3	24,4	12,4	0,8
102	Суп гороховый с картофелем	200	1,9	5,9	12,6	115,2	0,07	10,38	0	2,33	34,85	48,28	20,75	0,78
279	Котлеты 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
309	Макароны отварные	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
463	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
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
338	фрукты	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	905	41,19	48,5	134,55	1274,5	21,44	18,68	0,2	7,41	162,6	388,33	124,6	6,62
						9								
	7 день - Вторник													
	обед													
52	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
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/8	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	Тефтели 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	Рис отварной	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
463	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	803	29,93	31,55	135,03	940,85	0,58	42,60	0,3	9,28	186,95	586,05	259,75	13,34
	8 день - Среда													
	обед													
46	Салат витаминный	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	5,7	0,0	1,6	21,3	24,4	12,4	0,8
99	Суп из овощей	200	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
294	Котлеты из птицы припущен	80	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
312	Картофельное пюре	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
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	765	24,89	31,2	115,05	840,29	22,38	43,5	0,1	7,98	202,15	309,85	121,85	5,84
	9 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	200/8	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2

[illegible]