

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ а. Зеюко»
 /Л. М. Орзалиева/
 «11» марта 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 2023-2024 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 гороховый	200	3,2	6,1	23,3	115,2	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
294	Котлеты 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 томат. с овощами	30	3,2	6,1	23,3	21,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
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	2,0	0,4	10,0	175,35	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
338	Фрукты	110	1,5	0,1	9,9	47,00	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	845	26,2	33	126,3	846,05	0,8	79,3	0,1	3,92	200,5	402,6	132,7	6,4
	2 день - Вторник													
	обед													
82	Борщ из свежей капусты	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	Котлеты 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	3,9	5,1	40,3	211,1	0,0	0,0	0,0	0,3	1,4	61,0	16,3	0,5
45	Кукуруза консервированная	30	1,45	2,60	3,13	29,79	0,0	5,5	0,34	0,0	10,95	29,98	10,4	0,34

33	Соус томат. с овощами	30	3,2	6,1	23,3	21,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
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	1,5	0,1	9,9	175,35	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	773	24,25	32	121,33	832,74	0,2	54,6	0,34	3,2	131,85	384,68	115,8	6,34
	3 день – Среда													
	обед													
103	Суп картофельный с макаронами	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 томат. сметан. соусе	70/50	10,5	15,5	10,8	235,44	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	1,5	0,1	9,9	175,35	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
456	Выпечка	50	4,89	8,43	47,69	286	0,08	0,05	8,0	0,0	19,2	48,5	17,8	0,85
	Итого	795	25,29	33,23	145,19	1120,49	0,58	3,35	29,0	23,6	131,9	384,2	140,7	7,57
	4 день - Четверг													
	обед													
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
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
66	Зеленый горошек консер.	30	0,89	1,55	1,87	25,08	6,43	6,24	17,98	0,0	89,4	0,03	3,3	0,20
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	1,5	0,1	9,9	175,35	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	785	17,39	16,25	83,27	756,63	6,73	45,84	18,78	4,1	240,1	248,93	106,2	3,8
	5 день - Пятница													
	обед													
102	Суп гороховый	200	23,3	16,5	0,2	115,2	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0	3,2	6,1
279	Тефтели из говядины	80	30,8	12,2	0,0	534,3	0,0	0,5	33,6	19,4	15,5	0,7	0,3	0,0
309	Макароны отварные	150	24,5	31,6	5,4	211,1	0,1	1,4	0,2	0,8	45,2	168,5	20,0	2,1
463	Соус томат. с овощами	30	3,2	6,1	23,3	21,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
377	Чай с сахаром	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	1,5	0,1	9,9	175,35	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2

108	Свежие овощи	30	0,23	1,82	0,71	20,19	0,01	2,85	0,0	0,0	6,55	12	3,99	0,17
	Итого	765	84,13	68,32	67,41	1191,44	0,4	31,02	70,8	114,9	169,05	309,6	79,59	10,27
	6 день - Понедельник													
102	Суп гороховый	200	5,5	5,3	35,3	115,2	0,1	0,0	0,0	1,0	4,9	37,2	21,1	1,1
294	Котлеты 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 томат. с овощами	30	3,2	6,1	23,3	21,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
344	Компот из свежих фруктов	200	3,2	6,1	23,3	113,8	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
405	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,0	27,9	175,35	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
338	Фрукты	110	1,5	0,1	9,9	47,00	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	845	29,7	37,9	151,6	846,05	0,8	79,3	0,1	4,6	196,2	397,4	143,8	6,3
	7 день - Вторник													
	обед													
82	Борщ из свежей капусты	200/8	4,8	6,8	32,8	97,00	0,0	7,4	0,0	2,4	29,2	56,7	24,2	0,9
268	Шницель 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	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
66	Зеленый горошек	30	0,89	1,55	1,87	25,08	6,43	6,24	17,98	0,0	89,4	0,03	3,3	0,20
463	Соус томат. с овощами	30	3,2	6,1	23,3	21,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
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	1,5	0,1	9,9	175,35	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	773	26,59	34,25	123,87	777,43	6,83	66,54	17,98	3,2	220,6	377,03	117	6,3
	8 день - Среда													
	обед													
113	Суп лапша домашняя	200	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	Плов из курицы	100/50	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	125,3	22,3	2,0
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	1,5	0,1	9,9	175,35	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
456	Кондитерское изделие	50	4,89	8,43	47,69	286	0,08	0,05	8,0	0,0	19,2	48,5	17,8	0,85
	Итого	675	21,29	24,83	116,89	901,25	0,18	9,05	8,0	2,2	94,7	282,2	91,4	4,95
	9 день - Четверг													
	обед													
102	Суп гороховый	200	23,3	16,5	0,2	115,2	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0	3,2	6,1

79	Тефтели из говядины	80	5,5	5,3	35,3	534,3	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6
312	Картофельное пюре	150	2,2	4,5	12,0	241,1	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3
463	Соус томат. с овощами	30	0,6	0,0	27,9	21,5	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
344	Компот из свежих фруктов	200	22,7	30,8	118,8	113,8	0,4	22,5	0,3	9,5	188,3	454,8	144,3	9,5
405	Хлеб пшеничный	75	1,5	0,1	9,9	175,35	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
338	Свежие овощи	30	0,23	1,82	0,71	20,19	0,01	2,85	0,0	0,0	6,55	12	3,99	0,17
	Итого	765	56,03	59,02	204,81	1221,3	0,61	48,45	58,3	99,2	330,75	704,8	250,19	19,57
						4								
	10 день - Пятница													
	<i>обед</i>													
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	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 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 томат. с овощами	30	0,6	0,0	27,9	21,5	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
45	Кукуруза консервированная	30	1,45	2,6	3,13	29,79	0,0	5,5	0,34	0,0	10,95	29,98	10,4	0,34
354	Кисель фруктовый	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	1,5	0,1	9,9	175,35	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	765	24,25	28,7	123,83	875,44	0,4	18,2	21,4	6,0	190,05	342,78	140,6	6,04
									4					