

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа а. Псаучье-Дахе имени
Героя России Охида Муссовича Карданова»



**Примерное 10 дневное меню (обеда) для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений
Хабезского муниципального района
в возрасте от 7 до 11 лет на 2022-2023уч. год.**

ТК	Наименование блюда	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	10,3	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 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	880	26,33	33,15	125,43	909,75	0,75	56,6	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	200/5	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	800	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	70/50	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	805	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	200/10	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
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	815	21,33	15,45	112,83	780,55	1,08	41,8	2,8	4,88	252,85	378,25	179,75	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	10,3	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 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

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	37,13	51,85	109,73	1188,05	0,75	58,18	0,5	10,21	225,4	498,43	142,8	9,32
	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	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
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	100	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	895	41,19	48,5	134,55	1274,59	21,44	18,68	0,2	7,41	162,6	388,33	124,6	6,62
	7 день - Вторник													
	<i>обед</i>													
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	200/10	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	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	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	805	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													
	<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
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	24,43	27,65	115,13	832,95	1,18	40	2,1	-6,38	270,25	366,95	168,05	6,84

9 день - Четверг														
<i>обед</i>														
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	
86	Свекольник со сметаной	200/10	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,3
268	Биточки из говядины	60	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
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
302	Каша гречневая	100	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6
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	755	26,53	30,15	125,53	876,95	0,38	34,1	21	6,38	181,95	466,85	166,95	7,74
10 день - Пятница														
<i>обед</i>														
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
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 сухо/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	682	21,33	20,05	98,73	657,25	0,18	31,2	0	5,28	142,75	343,35	119,25	5,94