

И.о. директора МБОУ «СОШ № 1 с. Исаучье-Дах»
имени Героя России О. М. Карданова

Авт



10 дневное 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													
2	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
44	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
209	Котлеты припущенные из птицы	60	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
224	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
283	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
114	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
115	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	830	22,4	32,8	99,2	786,6	0,77	56,68	0,4	11,65	236,15	399,18	140,65	8,68
	2 день - Вторник													
	обед													
4	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
43	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
202	Биточки мясные 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
227	Макароны отварные	100	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
1010	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

[illegible]

	6 день - Понедельник													
23	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
44	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
668	Тефтели из говядины	60	24,5	31,6	5,4	534,3	0,1	1,4	0,2	0,8	45,2	168,5	20,0	2,1
227	Макароны отварные	100	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
283	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
114	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
115	Яблоки	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	800	37,26	48,15	108,32	1151,4 1	21,46	18,68	0,2	6,75	154,55	365,48	109,85	6,98
	7 день - Вторник													
	<i>обед</i>													
2	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
43	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
189	Шницель из говядины	60	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	125,3	22,3	2,0
219	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
1080	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
114	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
	Итого	750	26	20,6	108,8	817,7	0,6	42,6	0,3	8,62	178,9	379,9	245	13,7
	8 день - Среда													
	<i>обед</i>													
6	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
217	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
209	Котлеты из птицы	60	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
222	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
277	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
114	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
	Итого	720	20,5	27,3	88,9	709,8	1,4	40	2,1	5,72	262,2	344,1	153,3	7,2
	9 день - Четверг													
	<i>обед</i>													
4	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
37	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

202	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
241	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
283	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
114	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
	Итого	700	226	29,8	99,3	753,8	0,4	34,1	21,0	5,72	173,9	444	152,2	8,1
	10 день - Пятница													
	обед													
2	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
44	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
668	Тефтели из говядины	60	24,5	31,6	5,4	534,3	0,1	1,4	0,2	0,8	45,2	168,5	20,0	2,1
224	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
1010	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
114	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
	Итого	750	33,2	51,5	83,5	170	0,77	58,18	0,5	9,55	217,35	475,58	28,05	9,68