

директор МОКУ "Оватинская СОШ
имени Башанкаева Андрея Андреевича"
Бодраева М.Л.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для 1-4 классов на сентябрь-ноябрь 2023-2024 учеб.
в МОКУ "Оватинская средняя общеобразовательная школа имени Башанкаева Андрея Андреевича"

№ рец. по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день														
37	Салат из свеклы	60	1,01	12,34	25,46	63,97	0,02	2,7			22		12,5	0,81
42	Суп с клецками	200	3	4,47	22,48	138,5	0,11	15			26			1,12
75	Жаркое домашнему	250	19,891	7,47	17,95	425	0,3	21	100	0,6	47	42,3	101	4,4
102	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08			6,4			0,18
8	Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,89	0,13			4		34,8	13,2	1,01
9	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,18			1,4	35	158	47	3,9
	Итого	760	26,566	24,93	108,6	810,4	0,75	39,8	100	6	136	235	173,7	11,42
2-й день														
11	Салат из свежих овощей	60	0,7	6,4	2,9	87,4		5			23	24	14	0,6
208	Суп вермишелевый	200	3,79	4,03	8,92	100,6	0,25	17			33	5,65	2,86	0,31
304	Плов из курицы	250	16,8	12,7	57,32	356		342			43		54,1	5,4
126	Кофейный напиток	200	2,19	2,5	14,7	92,9	0,1	0,8	27		17	13,3	22,9	0,3
8	Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,89	0,13			4		34,8	13,2	1,01
9	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,18			1,4	35	158	47	3,9
	Итого	760	26,105	26,28	101,7	725,6	0,66	365	27	5,4	151	236	154,1	11,52
3-й день														
75	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,05	0,19	7,64	20,48	0,06	16,8	0	0,67	13,4	24,9	19,15	0,14
207	Суп перловый	200	2,7	1,65	7,8	57,5	0,07	13			15			0,66
388	Шницель рыбный	100	16,8	16,7	17,73	302,4		0,5	13	3,1	60	271	47	1,5
234	Картофельное пюре	150	7,47	5,61	35,84	230,5	0,18				13	209	67,5	
685	Чай	200	0,2	0	14	28			6		12	4,1	6,5	4
8	Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,89	0,13			4		34,8	13,2	1,01
9	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,18			1,4	35	158	47	3,9
	Итого	760	25,845	24,8	100,9	727,5	0,62	36,3	13	9,17	148	702	200,4	11,21

4-й день														
36	Салат из огурцов	60	0,8	8,1	2,6	99	0	10,4	10	5,1	23,8	43,7	14,5	1
165	Суп харчо	200	7,18	2,94	17,8	102	0	7,1			43			0,86
307	Котлета	100	8,9	6,74	8,97	232	0,1	0,7	72	0,6	55	243	42,7	3
145	Овощное рагу	150	2,23	3,03	10,2	86,7	0,1				23,6			0,73
16	Какао	200	4,62	4,02	43,8	117,6	0,1	0,2	0	0,2	58,7	126	15,2	0,67
8	Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,89	0,13			4		34,8	13,2	1,01
9	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,2			1,4	35	158	47	3,9
	Итого	760	26,355	25,48	101,3	726	0,63	18,4	82	11,3	239	606	132,6	11,17
5-й день														
45	Салат из свежих овощей	60	0,7	4,40	1,9	81		14			16			0,43
11	Суп с домашней лапшой	200	7,5	8	17,5	150	0,3	17			33	5,65	2,86	0,31
382	Голубцы ленивые	100	8,87	6,83	27	151	0,1	31	50	3	93,8	5,2	68,9	2,55
688	Макароны отварные	150	5,1	7,5	31,5	203	0,04				8			0,5
12	Кисель	200	0	0	5	59,5		15			29,5		1	
8	Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,89	0,13			4		34,8	13,2	1,01
9	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,2			1,4	35	158	47	3,9
	Итого	760	24,795	27,38	100,8	733,2	0,77	77	50	8,4	215	204	133	8,7
6-й день														
14	Салат из свежих помидор	60	0,83	6	4,72	79,1	0,06	20,4	0	0	17,6	19,7	10,67	0,84
206	Суп гороховый	200	4,53	4,5	20,93	134,3	0,18	4,7			30	69,7	28,2	1,62
246	Гуляш	100	10,53	10,3	6,76	168	0,03	0,8			12,4			2,23
234	Гречка	150	7,46	5,61	36,84	230,5	0,18				13	209	67,5	
685	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	0	6			11,6	4,1	6,5	4
8	Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,88	0,13			4	0,01	34,8	13,2	1,01
9	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,18			1,4	35	158	47	3,9
	Итого	760	26,175	27,06	101,2	728,6	0,76	31,9	0	5,4	120	495	173,1	13,6
7-й день														
45	Салат из свежих овощей	60	0,7	4,40	1,9	81		14			16			0,43
156	Борщ со сметаной	200	1,46	3,93	31,9	182	0,079	31,8			43,1			0,855
44	Рагу из курицы	250	19,16	17,8	26,7	355	0,1	6,9			21,2		22,4	1,13
102	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	22,3	94,2	0,01	1,08			6,4			0,18
8	Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,89	0,13	0	0	4	0,01	34,8	13,2	1,01
9	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,18			1,4	35	158	47	3,9
	Итого	760	23,985	26,78	100,7	800,9	0,499	53,8	0	5,4	122	193	82,6	7,505

8-й день														
36	Салат из свежих огурцов	60	0,8	7,1	2,6	122,4	0	10,4	10	5,1	21,6		12,56	0,81
44	Суп с ячневой крупой	200	2,7	2,83	15,15	94,5	0,03	6,4			16		10,97	0,39
462	Тефтели	100	10,31	5,3	7,69	107		0,3	9,1	1	10,9	128	22,9	0,9
98	Капуста тушеная	150	2,78	4,48	24,52	213,5	0,3	17			58			0,8
616	Какао	200	4,62	4,02	43,8	117,6	0,05	21,1	0	0,17	159	126	75,2	0,67
8	Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,89	0,13	0	0	4	0,01	34,8	13,2	1,01
9	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,18			1,4	35	158	47	3,9
	Итого	760	23,835	24,38	111,7	743,7	0,69	55,2	20	11,7	300	447	181,8	8,48
9-й день														
37	Салат из свеклы	60	1,01	11,24	35,46	63,97	0,02	2,7			22		12,5	0,81
156	Борщ	200	1,46	3,73	15,19	182	0,079	31,8			43,1			0,855
301	Куры тушеные	100	12,77	4,53	2,93	155,8	0,21				31,8			0,91
690	Рис припущенный	150	5,3	7,3	28,5	230	0,04	0,03	1,1	0,06	0,28	80,7	29	0,6
685	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28		6			11,6	4,1	6,5	4
8	Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,89	0,13			4	0,01	34,8	13,2	1,01
9	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,18			1,4	35	158	47	3,9
	Итого	760	23,365	27,45	114	748,5	0,659	40,6	1,1	5,46	144	278	108,2	12,09
10-й день														
14	Салат из свежих помидор	60	1,13	6,18	4,92	79,1	0,06	20,4	0	0	17,6	19,7	10,67	0,84
846	Суп-рассольник	200	3,68	4,09	23,7	97,6	0,09	8,38		0,15	29,2	56,7	24,18	0,93
388	Рыба залеченая	100	12,8	5,7	17,9	170,4		0,5	13	3,1	60,1	271	47	0,93
694	Картофельное пюре	150	3,15	7,95	22,05	241,6	0,01	3,7			27			0,7
685	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	0	6			11,6	4,1	6,5	4
8	Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,89	0,13			4	0,01	34,8	13,2	1,01
9	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,18			1,4	35	158	47	3,9
	Итого	760	23,585	24,57	100,5	705,4	0,47	39	13	8,65	180	545	148,6	12,31