

УТВЕРЖДАЮ:
 директор МОКУ "Оватинская СОШ
 имени Башанкаева Андрея Андреевича"

 /Бодраева М.Л./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для 1-4 классов на ноябрь-декабрь 2024-25г.
 в МОКУ "Оватинская средняя общеобразовательная школа имени Башанкаева Андрея Андреевича"

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	2,8	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	15,8	10,7	30,87	344		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
156	Банан	200	1	3	42	96	0,08	20			0,12			12
	Итого	960	26,105	27,28	117,2	809,6	0,74	365	27	5,4	151	236	154,1	23,52
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
115	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2
	Итого	860	25,845	25,2	110,7	774,5	0,62	46,3	13	9,77	164	713	208,4	13,41
4-й день														
71	Винегрет	60	0,5	6,3	6,2	113,6		7,3	202	4,5	38,4	35,5	18,6	0,9

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
112	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,2	180	3		40	34	25	0,8
	Итого	860	26,855	24,08	113	787,6	0,83	195	277	10,7	294	631	161,7	11,87

5-й день

41	Салат степной	60	1,6	3,10	7,9	128,5	0	6,2	421	4,4	24,9	45,7	20,6	0,9
11	Суп с домашней лапшой	200	7,5	6	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	24,5	153	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
145	Апельсин	200	0,4	1,8	16,2	86	0,08		120		0,6			68
	Итого	960	26,095	25,88	116	816,7	0,85	69,2	591	12,8	225	249	153,6	77,17

6-й день

45	Салат из квашеной капусты	60	1,58	3	7,66	85,2		25	0		41,6	30,6	14,2	0,58
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
115	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2
	Итого	760	26,925	24,06	104,1	734,7	0,7	36,5	0	5,4	144	506	176,6	13,34

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	21,19	182	0,079	31,8			43,1			0,855
44	Рагу из курицы	250	19,16	17,3	37,7	325	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
112	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,2	180	3		40	34	25	0,8
	Итого	860	24,785	26,68	109,1	817,9	0,699	234	3	5,4	162	227	107,6	8,305

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
----	-------------------------	----	-----	-----	-----	-------	---	------	----	-----	------	--	-------	------

54-3с	Суп куриный свермишелью	200	3,74	5,8	20,2	90,5	0,09	7,54	0	0	25	0	0	0,93
115	Хурси	250	11,76	8,20	15	355	0,14	10,3	33	0,08	25	215	101	2,29
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
115	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2
	Итого	860	23,945	26,17	109,3	821,1	0,59	59,3	43	11,4	281	545	257	11,81
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
156	Банан	200	1	3	42	96	0,08	20			0,12			12
	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														
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
846	Суп-рассольник	200	1,68	5,09	23,7	93,6	0,09	8,38		0,15	29,2	56,7	24,18	0,93
388	Рыба запеченая	100	12,8	5,7	17,9	160,4		0,5	13	3,1	60,1	271	47	0,93
694	Картофельное пюре	150	3,15	7,95	22,05	230,5	0,01	3,7			27			0,7
126	Кофейный напиток	200	2,19	2,5	14,7	92,9	0,1	0,8	27		17,3	13,3	22,9	0,3
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
145	Апельсин	200	0,4	1,8	16,2	86	0,08		120		0,6			68
	Итого	960	23,895	23,88	120,1	772,6	0,65	30,1	161	9,32	183	559	173,4	75,91