

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для 1-4 классов на март-май 2024-25г

в МОКУ "Оватинская средняя общеобразовательная школа имени Башанкаева Андрея Андреевича"

№ рец. по сбор нику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энегре тическ ая ценно сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день														
45	Салат из свеклы	60	2	9	20	64	0,02	2,7			22		12,5	0,81
165	Суп харчо	200	6,48	2,94	12	180	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	14,2	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	26,855	26,38	116,9	769	0,65	10,7	72	6,2	237	562	130,6	10,98
2-й день														
41	Салат степной	60	2	3,10	8	128,5	0	6,2	421	4,4	24,9	45,7	20,6	0,9
11	домашней лапшой	200	8	8	17,5	150	0,3	17			33	5,65	2,86	0,31
382	Голубцы ленивые	100	9	7	27	151	0,1	31	50	3	93,8	5,2	68,9	2,55
688	Макароны отварные	150	5	6	35	203	0,04				8			0,5
12	Кисель	200	0	0	5	60	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	0,2			1,4	35	158	47	3,9
	Итого	760	26,625	24,75	110,4	781,2	0,87	55	498	12,8	212	263	175,5	9,47
3-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
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	25,845	27,36	102,6	763,1	0,7	18,8	202	9,9	140	511	181	13,66
4-й день														
36	Салат из огурцов	60	1	2	3	99	0	10,4	10	5,1	21,6		12,56	0,81
156	Борщ со сметаной	200	2	4	21	182	0,079	31,8			43,1			0,855
44	Рагу из курицы	250	19	20	40	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	24,665	26,65	104,2	818,9	0,499	50,2	10	10,5	127	193	95,16	7,885
5-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
44	Суп рисовый	200	6,7	2,83	15,15	94,5	0,03	6,4			16		10,97	0,39
462	Тефтели	100	6,31	12	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
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	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	24,615	26,98	116,7	706,5	0,74	48,9	9,1	6,6	220	477	123,5	8,25
6-й день														
37	Салат из свеклы	60	2	11,24	30	63,97	0,02	2,7			22		12,5	0,81
156	Борщ	200	2	3,73	21	182	0,079	31,8			43,1			0,855
301	Куры тушеные	100	12,77	4,53	3	155,8	0,21				31,8			0,91
688	Макароны	150	5,3	7,3	29	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	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	24,895	27,45	114,9	748,5	0,659	40,6	1,1	5,46	144	278	108,2	12,09
7-й день														
45	Салат из квашеной капусты	60	2	3	7,66	85,2		25	0		41,6	30,6	14,2	0,58
846	Суп-рассольник	200	2	6,09	23,17	128	0,09	8,38		0,15	29,2	56,7	24,18	0,93
388	Рыба запеченая	100	14	6,7	17,9	146		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
8-й день														
45	Салат из свеклы	60	2	9	30	64	0,02	2,7			22		12,5	0,81
42	Суп с клецками	200	3	4	22	139	0,11	15			26			1,12
75	Жаркое домашнему	250	17	11	18	425	0,3	21	100	0,6	47	42,3	101	4,4
102	Компот из сухофруктов	200	0	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	24,625	24,65	112,7	810,9	0,75	39,8	100	6	136	235	173,7	11,42
9-й день														
11	Винегрет	60	1	6	3	87		7,3	202	4,5	38,4	35,5	18,6	0,9
208	Суп вермишелевый	200	4	4	13	141	0,25	17			33	5,65	2,86	0,31
304	Плов из курицы	250	16,8	12,7	57,32	304		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	26,615	25,85	105,9	713,6	0,66	365	27	5,4	166	247	158,7	11,52
10-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
207	Суп перловый	200	2,7	1,65	7,8	57,5	0,07	13			15			0,66
388	Шницель рыбный	100	12	10	18	302,4		0,5	13	3,1	60	271	47	1,5
694	Картофельное пюре	150	7,47	10	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	25,3	101,2	792,2	0,56	44,5	13	8,5	177	707	195,4	11,65