

Утверждаю
 Директор МБОУ «СОШ а.Эркен-Юрт»
 Имени Суюна Имамалиевича Капаева
 _____ П.Р.Керейтова



Утверждено приказом от 04.08.2024 №87

**Двухнедельное меню и пищевая ценность на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года
 для МБОУ «СОШ а.Эркен – Юрт имени Суюна Имамалиевича Капаева»
 (горячие обеды для учащихся с 7 до 11 лет)**

№	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	Mg	Ca	Fe
	День №1 Обед										
1	Салат витаминный из молодых свежих овощей	60	0,70	6,10	6,90	85,20	0,3	19,0	42,8	74,8	3,5
2	Суп картофельный с горохом	250	2,30	3,90	13,60	98,80	0,3	1,0	37,0	53,0	2,7
3	Гуляш из отварной говядины	130	18,00	15,90	5,60	238,00	0,032	0,4	21,4	14,4	2,24
4	Каша пшенная рассыпчатая	150	5,50	5,30	35,30	211,10	0,2	0,0	47,3	16,6	1,6
5	Компот из смеси	200	0,60	0,00	27,90	113,80	0,0	0,7	17,5	32,5	0,7

	сухофруктов										
6	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,10	9,90	47,00	0,0	0,0	6,5	4,5	0,2
	Хлеб пшенично ржаной	25,00	1,68	0,12	11,72	58,75	9,9	10,0	0	0	52,2
	ИТОГО:	865,00	30,28	31,42	110,92	852,65	0,832	21,1	172,5	195,8	10,94
	День №2 Обед										
1	Салат из свеклы	60	0,90	3,10	5,70	45,20	0,0	4,0	12,4	21,3	0,8
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,80	2,90	21,80	124,10	0,1	8,3	27,3	29,2	1,1
3	Котлеты припущенные из птицы	90	12,50	14,20	8,60	241,72	0,1	0,6	15,3	43,3	1,3
4	Соус томатный с овощами	150	3,20	6,10	23,30	160,50	0,0	0,5	1,6	2,1	0,1
5	Картофельное пюре	30	0,40	1,20	2,20	21,50	0,2	26,0	27,8	37,0	1,0
6	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,90	56,80	16	6	0,8	2,2	1,0
7	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,10	9,90	47,00	0,0	0,0	6,5	4,5	0,2
	Хлеб пшенично ржаной	25,00	1,68	0,12	11,72	58,75	9,9	10,	0	0	0
	ИТОГО:	855,00	22,98	27,72	98,12	755,57	0,4	14,3	204	129,4	9,1

	День №3 Обед										
1	Салат из моркови	60	0,40	0,10	5,10	49,00	0,7	2,2	58,6	89,4	1,8

2	Борщ с капустой белокочанной и картофелем со сметаной	250	2,10	6,50	11,10	111,20	0,1	10,7	26,1	49,7	1,2
3	Рыба тушеная в томате с овощами	140	9,40	2,00	6,30	160,30	0,0	2,4	27,0	25,9	0,5
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	5,40	45,00	263,80	0,2	0	135,8	14,8	4,6
5	Кисель из с\фруктов	200	0,00	0,00	14,70	60,00	0,45	0,45	22,5	6,75	0
6	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,10	9,90	47,00	0,0	0,0	6,5	4,5	0,2
	Хлеб пшенично ржаной	25	1,68	0,12	11,72	58,75	10,0	0	0	0	52,2
	ИТОГО:	875,00	23,78	14,22	103,82	750,05	1	42	163,5	239	5,4
	День №4Обед										
1	Салат из свежей молодой капусты капусты	60	0,50	3,00	3,20	42,00	0,0	6,2	5,5	9,0	0,2
2	Суп лапша домашняя	250	2,50	4,90	13,90	109,40	0,1	3,2	13,2	12,0	1,1
3	Куриное филе в молочном соусе	110	112,50	14,20	8,60	263,80	0,1	0,6	15,3	43,3	1,3
4	Рис отварной	150	3,90	5,10	40,30	225,20	0,0	0,0	16,3	1,4	0,5
5	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,0	0,9	5,1	14,2	1,0
6	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,10	9,90	47,00	0,0	0,0	6,5	4,5	0,2
	Хлеб пшенично ржаной	25	1,68	0,12	11,72	58,75	10,0	00	0	0	52,2

	ИТОГО:	845,00	123,08	27,62	110,72	842,15	10,2	10,9	61,9	84,4	4,3
	День №5 Обед										
1	Салат винегрет	60	1,08	4,98	6,15	73,28	00,4	0,04	10,6	26,84	0,704
2	свекольник	250	2,30	3,90	13,60	98,80	0,3	1,0	37,0	53,0	2,7
3	Тефтели говяжьи с рисом	80	10,50	15,50	10,80	224,20	0,0	1,6	14,6	6,1	1,7
4	Соус томатный с овощами	30	0,40	1,20	2,20	21,50	0,0	0,5	1,6	2,1	0,1
5	Макароны отварные	150	5,50	5,30	35,30	211,10	0,1	0,0	21,1	4,9	1,1
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	27,90	113,80	0,0	0,7	17,5	32,5	0,7
7	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,10	9,90	47,00	0,0	0,0	6,5	4,5	0,2
	Хлеб пшенично ржаной	25,00	1,68	0,12	11,72	58,75	10,0				52,2
	ИТОГО:	845,00	23,56	31,10	117,57	848,43	0,7	22,8	141,1	177,9	10
	День №6 Обед										
1	Салат из моркови	60	0,40	0,10	5,10	49,00	0,7	2,2	58,6	89,4	1,8
2	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	4,80	6,80	32,80	165,80	0,0	7,4	24,2	29,2	0,9
3	Бефстроганов из говядины	110	20,72	19,60	4,24	276,80	0,056	0,144	0,232	13,392	3,008
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	5,40	45,00	263,80	0,2	0,0	135,8	14,8	4,6

5	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,0	0,9	5,1	14,2	1,0
6	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,10	9,90	47,00	0,0	0,0	6,5	4,5	0,2
	Хлеб ржаной	25	1,68	0,12	11,72	58,75	10,0				52,2
	ИТОГО:	855	38,30	32,32	131,86	957,15	0,956	10,644	230,43	165,492	11,508
	День №7 Обед										
1	Салат из свеклы	60	0,90	3,10	5,70	45,20	0,0	4,0	12,4	21,3	0,8
2	Суп фасолевый со сметаной	260	2,10	6,50	11,10	289,01	0,1	10,7	26,1	49,7	1,2
3	Плов из говядины	150	12,50	14,20	28,95	289,95	0,1	0,6	15,3	43,3	1,3
4	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,0	0,7	17,5	32,5	0,7
5	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,10	9,90	47,00	0,0	0,0	6,5	4,5	0,2
	Хлеб пшенично ржаной	25,00	1,68	0,12	11,72	58,75	10,0	00	0	0	52,2
	ИТОГО:	745,00	19,18	24,22	90,47	825,91	0,4	16,5	126,7	170	5,9
	День №8 Обед										
1	Салат из свежей молодой капусты	60	0,50	3,00	3,20	42,00	0,0	6,2	5,5	9,0	0,2
2	Свекольник	250	2,20	4,50	12,00	97,00	0,0	22,2	27,4	54,5	1,3
3	Биточки мясные из говядины	80	11,50	13,40	9,60	202,00	0,0	0,0	22,3	9,3	2,0
4	Соус томатный с овощами	30	0,40	1,20	2,20	21,50	0,0	0,5	1,6	2,1	0,1

5	Перловая каша	150	3,90	5,10	40,30	201,00	0,0	0,0	16,3	1,4	0,5
6	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,0	0,9	5,1	14,2	1,0
7	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,10	9,90	47,00	0,0	0,0	6,5	4,5	0,2
	Хлеб пшенично ржаной	25,00	1,68	0,12	11,72	58,75	9,9	0	0	0	0
	ИТОГО:	845,00	22,18	27,62	112,02	765,25	0	29,8	84,7	95	5,3
	День №9 Обед										
1	Салат винегрет	60	1,08	4,98	6,15	73,28	0,04	0,04	10,6	26,84	0,704
2	Суп картофельный с горохом	250	2,30	3,90	13,60	98,80	0,3	1,0	37,0	53,0	2,7
3	Печень говяж по строганский	110	11,50	13,40	9,60	370,50	0,0	0,0	22,3	9,3	2,0
4	Картофельное пюре	150	3,20	6,10	23,30	160,50	0,2	26,0	27,8	37,0	1,0
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	27,90	113,80	0,0	0,7	17,5	32,5	0,7
6	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,10	9,90	47,00	0,0	0,0	6,5	4,5	0,2
	Хлеб пшенично ржаной	25	1,68	0,12	11,72	58,75	9,9	0	0	0	0
	ИТОГО:	845,00	21,86	28,60	102,17	922,63	0,8	46,7	153,9	211,1	10,1
	День №10 Обед										
1	Салат из моркови	60	0,40	0,10	5,10	49,00	0,7	2,2	58,6	89,4	1,8
2	Суп из овощей	250	1,90	5,90	12,60	115,20	0,1	10,4	0	2,3	1,1
3	Курица в томатном соусе	120	24,50	31,60	5,40	534,30	0,1	1,4	20,0	45,2	2,1
4	Макароны отварные	150	5,50	5,30	35,30	211,10	0,1	0,0	21,1	4,9	1,1

5	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,0	0,9	5,1	14,2	1,0
6	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,10	9,90	47,00	0,0	0,0	6,5	4,5	0,2
	Хлеб пшенично ржаной	25,00	1,68	0,12	11,72	58,75	9,9	0	0	0	0
	ИТОГО:	855,00	35,98	43,32	103,12	1111,35	1	7,7	124,5	170,2	7,3