**Примерное 10 дневное меню (обеды) для обучающихся 1-4 классов**

**МБОУ «Гимназия имени Амирокова И.А. а. Кош-Хабль»**

**в возрасте от 7 до 11 лет на 2023-2024 уч. uод.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТК | Наименование блюд | Масса порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Белки, г | Жиры,г | Углеводы, г | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **1 день - Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 20,1  0 | 1,9 | 5,9 | 12,6 | 115,2 | 0,07 | 10,38 | 0 | 2,33 | 34,85 | 48,28 | 20,75 | 0,78 |
| 294 | Котлеты припущ. из птицы | 80/5 | 12,5 | 14,2 | 8,6 | 212,7 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 2,3 | 43,3 | 59,6 | 15,3 | 1,3 |
| 302 | 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 |
| 344 | 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 |
| 405 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,93 | 0,75 | 36,23 | 175, 35 | 0,08 | - | - | 0,98 | 17,25 | 65,25 | 24,75 | 0,84 |
| 338 | фрукты | 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*** | ***880*** | ***26,33*** | ***33,15*** | ***125,43*** | ***909,75*** | ***0,75*** | ***56,68*** | ***0,4*** | ***12,31*** | ***244,2*** | ***422,03*** | ***155,4*** | ***8,32*** |
|  | **2 день - Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Кукуруза консервированная | 30 | 0,88 | 0,6 | 1,64 | 11 | 0,0 | 22,2 | 0,0 | 2,3 | 6 | 3 | 6,18 | 0,21 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/5 | 2,2 | 4,5 | 12,0 | 97,0 | 0,0 | 22,2 | 0,0 | 2,3 | 54,5 | 61,8 | 27,4 | 1,3 |
| 268 | Биточки мясные из говядины | 80 | 11,5 | 13,4 | 9,6 | 202,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 9,3 | 123,5 | 22,3 | 2,0 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 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 |
| 377 | 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 |
| 405 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,93 | 0,75 | 36,23 | 175, 35 | 0,08 | - | - | 0,98 | 17,25 | 65,25 | 24,75 | 0,84 |
|  | ***Итого*** | ***800*** | ***26,53*** | ***28,35*** | ***121,63*** | ***844,95*** | ***0,28*** | ***45,8*** | ***21*** | ***5,88*** | ***168,45*** | ***445,05*** | ***155,85*** | ***8,14*** |
|  | **3 день – Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Выпечка | 50 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 21,09 | 5,7 | 0,0 | 1,6 | 21,3 | 24,4 | 12,4 | 0,8 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,3 | 3,9 | 13,6 | 98,8 | 0,3 | 1,0 | 0,0 | 22,3 | 53,0 | 95,4 | 37,0 | 2,7 |
| 290 | Курица в сметанном соусе | 70/50 | 10,5 | 15,5 | 10,8 | 224,2 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,5 | 6,1 | 65,1 | 14,6 | 1,7 |
| 302 | Каша гречневая | 150 | 5,5 | 5,3 | 35,3 | 211,1 | 0,2 | 0,0 | 21,0 | 0,1 | 16,6 | 134,4 | 47,3 | 1,6 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 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 |
| 405 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,93 | 0,75 | 36,23 | 175, 35 | 0,08 | - | - | 0,98 | 17,25 | 65,25 | 24,75 | 0,84 |
|  | ***Итого*** | ***805*** | ***25,69*** | ***29,1*** | ***128,85*** | ***879,59*** | ***21,67*** | ***9*** | ***21*** | ***25,98*** | ***146,75*** | ***407,95*** | ***153,55*** | ***8,34*** |
|  | **4 день - Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 66 | Горошек консервированный | 30 | 0,88 | 0,6 | 1,64 | 11 | 0,0 | 22,2 | 0,0 | 2,3 | 6 | 3 | 6,18 | 0,21 |
| 86 | Свекольник со сметаной | *200/1* | 2,1 | 6,5 | 11,1 | 111,2 | 0,1 | 10,7 | 0,0 | 2,4 | 49,7 | 54,6 | 26,1 | 1,2 |
| 229 | Рыба туш.в томате с овощами | *70/50* | 9,4 | 2,0 | 6,3 | 160,3 | 0,0 | 2,4 | 0,8 | 0,8 | 25,9 | 70,9 | 27,0 | 0,5 |
| 312 | 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 |
| 354 | 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* |
| 405 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,93 | 0,75 | 36,23 | 175, 35 | 0,08 | - | - | 0,98 | 17,25 | 65,25 | 24,75 | 0,84 |
|  | ***Итого*** | ***815*** | ***21,33*** | ***15,45*** | ***112,83*** | ***780,55*** | ***1,08*** | ***41,8*** | ***2,8*** | ***4,88*** | ***252,85*** | ***378,25*** | ***179,75*** | ***6,04*** |
|  | **5 день - Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Кукуруза консервированная | 30 | 0,88 | 0,6 | 1,64 | 11 | 0,0 | 22,2 | 0,0 | 2,3 | 6 | 3 | 6,18 | 0,21 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 1,9 | 5,9 | 12,6 | 115,2 | 0,07 | 10,38 | 0 | 2,33 | 34,85 | 48,28 | 20,75 | 0,78 |
| 279 | Тефтели из говядины | 80 | *24,5* | *31,6* | *5,4* | *534,3* | *0,1* | *1,4* | *0,2* | *0,8* | *45,2* | *168,5* | *20,0* | *2,1* |
| 302 | 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 |
| 377 | 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 |
| 405 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,93 | 0,75 | 36,23 | 175, 35 | 0,08 | - | - | 0,98 | 17,25 | 65,25 | 24,75 | 0,84 |
|  | ***Итого*** | ***795*** | ***37,13*** | ***51,85*** | ***109,73*** | ***1188,05*** | ***0,75*** | ***58,18*** | ***0,5*** | ***10,21*** | ***225,4*** | ***498,43*** | ***142,8*** | ***9,32*** |
|  | **6 день - Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | 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 |
| 279 | Тефтели из говядины | *80* | *24,5* | *31,6* | *5,4* | *534,3* | *0,1* | *1,4* | *0,2* | *0,8* | *45,2* | *168,5* | *20,0* | *2,1* |
| 309 | Макароны отварные | *150* | *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 |
| 344 | 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 |
| 405 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,93 | 0,75 | 36,23 | 175, 35 | 0,08 | - | - | 0,98 | 17,25 | 65,25 | 24,75 | 0,84 |
| 338 | фрукты | 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*** | ***895*** | ***41,19*** | ***48,5*** | ***134,55*** | ***1274,59*** | ***21,44*** | ***18,68*** | ***0,2*** | ***7,41*** | ***162,6*** | ***388,33*** | ***124,6*** | ***6,62*** |
|  | **7 день - Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Кукуруза консервированная | 30 | 0,88 | 0,6 | 1,64 | 11 | 0,0 | 22,2 | 0,0 | 2,3 | 6 | 3 | 6,18 | 0,21 |
| 82 | 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 |
| 268 | Шницель из говядины | 80 | 11,5 | 13,4 | 9,6 | 202,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 9,3 | 125,3 | 22,3 | 2,0 |
| 302 | 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 |
| 376 | 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 |
| 405 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,93 | 0,75 | 36,23 | 175, 35 | 0,08 | - | - | 0,98 | 17,25 | 65,25 | 24,75 | 0,84 |
|  | ***Итого*** | ***805*** | ***29,93*** | ***31,55*** | ***135,03*** | ***940,85*** | ***0,58*** | ***42,6*** | ***0,3*** | ***9,28*** | ***186,95*** | ***586,05*** | ***259,75*** | ***13,34*** |
|  | **8 день - Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Горошек консервированный | 30 | 0,88 | 0,6 | 1,64 | 11 | 0,0 | 22,2 | 0,0 | 2,3 | 6 | 3 | 6,18 | 0,21 |
| 99 | 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 |
| 294 | Котлеты из птицы припущен | 80 | 12,5 | 14,2 | 8,6 | 212,7 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 2,3 | 43,3 | 59,6 | 15,3 | 1,3 |
| 312 | 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 |
| 354 | 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* |
| 405 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,93 | 0,75 | 36,23 | 175, 35 | 0,08 | - | - | 0,98 | 17,25 | 65,25 | 24,75 | 0,84 |
|  | ***Итого*** | ***765*** | ***24,43*** | ***27,65*** | ***115,13*** | ***832,95*** | ***1,18*** | ***40*** | ***2,1*** | ***6,38*** | ***270,25*** | ***366,95*** | ***168,05*** | ***6,84*** |
|  | **9 день - Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Кукуруза консервированная | 30 | 0,88 | 0,6 | 1,64 | 11 | 0,0 | 22,2 | 0,0 | 2,3 | 6 | 3 | 6,18 | 0,21 |
| 86 | Свекольник со сметаной | 250/10 | 2,1 | 6,5 | 11,1 | 111,2 | 0,1 | 10,7 | 0,0 | 2,4 | 49,7 | 54,6 | 26,1 | 1,2 |
| 268 | Биточки из говядины | 80 | 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 |
| 302 | Каша гречневая | 150 | 5,5 | 5,3 | 35,3 | 211,1 | 0,2 | 0,0 | 21,0 | 0,1 | 16,6 | 134,4 | 47,3 | 1,6 |
| 344 | 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 |
| 405 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,93 | 0,75 | 36,23 | 175, 35 | 0,08 | - | - | 0,98 | 17,25 | 65,25 | 24,75 | 0,84 |
|  | ***Итого*** | ***755*** | ***26,53*** | ***30,15*** | ***125,53*** | ***876,95*** | ***0,38*** | ***34,1*** | ***21*** | ***6,38*** | ***181,95*** | ***466,85*** | ***166,95*** | ***7,74*** |
|  | **10 день - Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Выпечка | 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 |
| 113 | Суп лапша домашняя | 200 | 2,8 | 2,9 | 21,8 | 124,1 | 0,1 | 8,3 | 0,0 | 1,4 | 29,2 | 67,6 | 27,3 | 1,1 |
| 291 | Плов из курицы | 100/50 | 11,5 | 13,4 | 9,6 | 202,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 9,3 | 125,3 | 22,3 | 2,0 |
| 349 | Компот из сухо/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 |
| 405 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,93 | 0,75 | 36,23 | 175, 35 | 0,08 | - | - | 0,98 | 17,25 | 65,25 | 24,75 | 0,84 |
|  | ***Итого*** | ***682*** | ***21,33*** | ***20,05*** | ***98,73*** | ***657,25*** | ***0,18*** | ***31,2*** | ***0*** | ***5,28*** | ***142,75*** | ***343,35*** | ***119,25*** | ***5,94*** |