

Утверждаю:
 Директор гимназии
 О.Х. Сакиев

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

Хабезского муниципального района

в возрасте от 7 до 11 лет на 2024-2025уч. год. (весенний период)

ТК	Наименование блюда	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												
45	Горошек консервированный	30	0,86	0,6	1,64	0,3	19	0,3	5,8	6	3	6,18	0,21
102	Суп картофельный с горохом	200	1,9	5,9	12,6	0,07	10,38	0	2,33	34,85	48,28	20,75	0,78
294	Котлеты припущенные из птицы	80/5	12,5	14,2	8,6	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
302	Каша пшеничная	150	3,2	6,1	23,3	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	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	0,08	-	-	0,98	17,25	65,25	24,75	0,84
338	Фрукты	110	1,5	0,1	9,9	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	850	26,49	27,65	120,17	0,75	56,68	0,4	12,31	175,4	303,51	118,78	5,01
1	2 день - Вторник												
	обед												
45	Кукуруза консервированная	30	0,86	0,6	1,64	0,3	19	0,3	5,8	6	3	6,18	0,21
82	Борщ из свежей	200/10	2,2	4,5	12,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3

[illegible]

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	775	30,09	26,05	129,77	866,65	0,58	42,6	0,3	9,28	118,15	467,55	223,13	10,05
	8 день - Среда													
	<i>обед</i>													
66	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	5,7	0,0	1,6	21,3	24,4	12,4	0,8
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													
	<i>обед</i>													
70	Выпечка	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	5,7	0,0	1,6	21,3	24,4	12,4	0,8
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													
	<i>обед</i>													
45	Огурцы соленные	60	0,86	0,6	1,64	11	0,3	19	0,3	5,8	6	3	6,18	0,21
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 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	655	21,69	20,05	98,73	657,25	0,18	31,2	0	5,28	142,75	343,35	119,25	5,94