



УТВЕРЖДАЮ

Директор

*И.В. Едуреева*

10 дневное меню (обеда) для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Хабезского муниципального района в возрасте от 7 до 11 лет на 2022-2023 уч. год.

ТК	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки , г	Жиры , г	Углев оды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>1 день - Понедельник</b>															
<i>Обед</i>															
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5	
44	Суп картофельный с горохом	200	1,9	5,9	12,6	115,2	0,07	10,38	0	2,33	34,85	48,28	20,75	0,78	
209	Котлеты припущенные из птицы	60	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3	
224	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	
283	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	
114	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2	
115	Яблоко	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	
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>22,4</b>	<b>32,7</b>	<b>99,2</b>	<b>786,5</b>	<b>0,7</b>	<b>56,7</b>	<b>0,4</b>	<b>11,7</b>	<b>236,1</b>	<b>399,1</b>	<b>140,5</b>	<b>8,7</b>	
<b>2 день - Вторник</b>															
<i>обед</i>															
4	Салат из свежей капусты	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	

43	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
202	Биточки мясные из говядины	60	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
227	Макаронны отварные	100	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
1010	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
114	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>22,6</b>	<b>28</b>	<b>95,4</b>	<b>721,8</b>	<b>0,3</b>	<b>45,8</b>	<b>21</b>	<b>5,22</b>	<b>160,4</b>	<b>422,2</b>	<b>141,1</b>	<b>8,5</b>
	<b>3 день – Среда</b>													
	<i>обед</i>													
23	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
223	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
210	Курица в сметанном соусе	60	10,5	15,5	10,8	224,2	0,0	1,6	0,0	0,5	6,1	65,1	14,6	1,7
241	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
282	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
114	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>21,76</b>	<b>28,75</b>	<b>102,65</b>	<b>756,44</b>	<b>21,69</b>	<b>9</b>	<b>21,0</b>	<b>25,32</b>	<b>138,7</b>	<b>385,1</b>	<b>138,8</b>	<b>8,7</b>
	<b>4 день - Четверг</b>													
	<i>обед</i>													
6	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8
37	Свекольник со сметаной	200/10	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
172	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
222	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
277	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
114	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>17,4</b>	<b>15,1</b>	<b>86,6</b>	<b>657,4</b>	<b>1,1</b>	<b>41,8</b>	<b>2,8</b>	<b>4,22</b>	<b>244,8</b>	<b>355,4</b>	<b>165</b>	<b>6,4</b>
	<b>5 день - Пятница</b>													
	<i>обед</i>													
4	Салат из свежей капусты	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
47	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
189	Плов из курицы	100/5	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	125,3	22,3	2,0

		0												
282	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
114	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>17,4</b>	<b>19,7</b>	<b>72,5</b>	<b>534,1</b>	<b>0,2</b>	<b>31,2</b>	<b>0,0</b>	<b>4,62</b>	<b>134,7</b>	<b>320,5</b>	<b>104,5</b>	<b>6,3</b>
	<b>6 день - Понедельник</b>													
23	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
44	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
668	Тефтели из говядины	60	24,5	31,6	5,4	534,3	0,1	1,4	0,2	0,8	45,2	168,5	20,0	2,1
227	Макароны отварные	100	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
283	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
114	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
115	Яблоки	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
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>37,26</b>	<b>48,15</b>	<b>108,32</b>	<b>1151,4</b>	<b>21,46</b>	<b>18,68</b>	<b>0,2</b>	<b>6,75</b>	<b>154,55</b>	<b>365,48</b>	<b>109,85</b>	<b>6,98</b>
						<b>1</b>								
	<b>7 день - Вторник</b>													
	<b>обед</b>													
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
43	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
189	Шницель из говядины	60	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	125,3	22,3	2,0
219	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
1080	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
114	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>26</b>	<b>20,6</b>	<b>108,8</b>	<b>817,7</b>	<b>0,6</b>	<b>42,6</b>	<b>0,3</b>	<b>8,62</b>	<b>178,9</b>	<b>379,9</b>	<b>245</b>	<b>13,7</b>
	<b>8 день - Среда</b>													
	<b>обед</b>													
6	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8
217	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
209	Котлеты из птицы	60	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
222	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
277	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
114	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>20,5</b>	<b>27,3</b>	<b>88,9</b>	<b>709,8</b>	<b>1,4</b>	<b>40</b>	<b>2,1</b>	<b>5,72</b>	<b>262,2</b>	<b>344,1</b>	<b>153,3</b>	<b>7,2</b>

<b>9 день - Четверг</b>														
<i>обед</i>														
4	Салат из свежей капусты	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
37	Свекольник со сметаной	200/10	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
202	Биточки из говядины	60	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
241	Каша гречневая	100	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6
283	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
114	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>226</b>	<b>29,8</b>	<b>99,3</b>	<b>753,8</b>	<b>0,4</b>	<b>34,1</b>	<b>21,0</b>	<b>5,72</b>	<b>173,9</b>	<b>444</b>	<b>152,2</b>	<b>8,1</b>
<b>10 день - Пятница</b>														
<i>обед</i>														
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
<b>44</b>	<b>Суп картофельный с горохом</b>	200	1,9	5,9	12,6	115,2	0,07	10,38	0	2,33	34,85	48,28	20,75	0,78
189	Жаркое по-домашнему из курицы	150/50	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	125,3	22,3	2,0
1010	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
114	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>33,2</b>	<b>51,5</b>	<b>83,5</b>	<b>170</b>	<b>0,77</b>	<b>58,18</b>	<b>0,5</b>	<b>9,55</b>	<b>217,35</b>	<b>475,58</b>	<b>28,05</b>	<b>9,68</b>