



М.С.У. ШКОЛЫ  
с. Чанакерова И.А.  
Директор  
Мамытбеков А.И.  
04.03.2023г.

Двухнедельное меню (обеда) для обучающихся \_\_\_\_\_, в возрасте от 7 до

11 лет весенний период 2023 года

ТК №	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день-Понедельник</b>														
<i>обед</i>														
47	Суп картофельный с вермишелью	250	2,8	2,9	21,8	124,1	0,11	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
209	Котлеты из кур приушенные	80	14,2	16,0	10,0	239,3	0,08	0,68	0,11	2,59	48,67	67,01	17,18	1,43
222	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01
463	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,10	13,50	9,90	1,50	0,03
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
114	Хлеб ржаной	45	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
	Бананы	130	1,5	0,5	21,0	96,0								
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>815</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>130</b>	<b>881</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>188</b>	<b>370</b>	<b>126</b>	<b>7</b>
<b>2 день- Вторник</b>														
<i>обед</i>														
	<b>Салат овощной с горошком</b>	60	1,7	4,3	5,9	69,0	0,03	7,68	26,52	0,05	8,36	22,8	5,8	0,32
37	Борщ с картофелем и белокачанной капустой	210	2,0	6,7	9,3	105,2	0,04	8,54	0,00	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
202	Гёfteли из говядины с рисом	80	10,5	15,5	10,8	224,2	0,00	1,60	0,00	0,50	6,10	65,10	14,60	1,70
227	Каши гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,20	0,00	0,00	0,60	14,80	203,90	135,80	4,60

463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55
282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
115	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	34,6	164,8	1,10	0,00	0,00	0,00	17,78	57,64	12,42	0,98
114	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,06	0,00	0,00	0,34	10,43	48,05	11,33	1,41
	<i>Итого</i>	<i>920</i>	<i>30</i>	<i>34</i>	<i>143</i>	<i>1001</i>	<i>2</i>	<i>19</i>	<i>48</i>	<i>4</i>	<i>128</i>	<i>580</i>	<i>253</i>	<i>12</i>
	<b>3 день- Среда</b>													
	<i>обед</i>													
45	Суп картофельный с горохом с грекками	215	1,9	3,1	10,9	79,0	0,24	0,80	0,00	17,80	42,42	76,34	29,62	2,14
172	Рыба тушеная с овощами	150	9,4	2,0	6,3	160,3	0,00	2,25	0,75	0,75	24,28	66,47	25,31	0,47
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	37,00	86,60	27,80	1,00
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	141,2	0,08	0,00	0,00	0,50	15,24	49,40	10,64	0,84
	Бананы	130	1,5	0,5	21,0	96,0	0,00	0,00	0,00	0,34	22,08	43,50	17,45	0,50
	<i>Итого</i>	<i>775</i>	<i>20</i>	<i>12</i>	<i>98</i>	<i>655</i>	<i>1</i>	<i>30</i>	<i>1</i>	<i>20</i>	<i>151</i>	<i>302</i>	<i>111</i>	<i>5</i>
	<b>4 день- Четверг</b>													
	<i>обед</i>													
	<b>Венгрет овощной</b>	60	1,4	6,1	8,6	94,9		0,01	74,23	0,09	12,22	21,38	9,88	0,41
56	Суп лапша домашняя	250	2,5	4,9	13,9	109,4	0,10	3,20	0,00	0,40	12,00	24,38	13,20	1,13
210	Курица в томатном соусе	120	24,5	31,6	5,4	534,3	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
114	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	0,06	0,00	0,00	0,38	11,65	53,71	12,67	1,57
	<i>Итого</i>	<i>818</i>	<i>38,5</i>	<i>42,8</i>	<i>124,9</i>	<i>1172,0</i>	<i>0,25</i>	<i>5,53</i>	<i>0,16</i>	<i>2,56</i>	<i>97,94</i>	<i>364,13</i>	<i>86,87</i>	<i>6,92</i>
	<b>5 день- Пятница</b>													
	<i>обед</i>													
	<b>Салат из свеклы с чесноком</b>	60	0,84	6,05	5,5	80	0,01	6,25	12,72	176,79	22,48	42,12	11,81	0,84
42	Суп картофельный с пшеном	200,0	3,0	3,8	16,5	115,1	0,13	4,80	146,24	572,88	30,16	182,64	36,64	1,22
204	Шницель из говядины из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0	0,05	0,00	0,03	0,16	10,65	141,14	25,43	2,24
219	Макаронны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,00	1,60	0,00	0,50	6,10	65,10	14,60	1,70

463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115	Хлеб пшеничный	70	5,4	0,6	34,4	164,5	0,00	0,00	0,00	0,70	15,75	60,90	22,75	0,70
	Яблоко	140	0,5	0,5	12,3	58,7	0,06	15,00	30,00	36,50	11,00	43,00	62,00	0,90
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>131</b>	<b>908</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>180</b>	<b>752</b>	<b>134</b>	<b>650</b>	<b>176</b>	<b>9</b>
	<b>6 день- Понедельник</b>													
	<i>обед</i>													
80	Суп картофельный с рисом	200	2,3	7,6	22,1	184,0	0,10	9,60	146,00	0,00	28,48	173,00	33,00	1,06
189	Биточки из кур припущенные	80	12,5	14,2	8,6	212,7	0,10	0,60	0,10	2,30	43,30	59,60	15,30	1,30
227	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	37,00	86,60	27,80	1,00
463	Соус сметанный с томатом	30	0,8	2,5	3,5	40,0	0,00	0,09	6,00	0,00	13,50	9,90	1,50	0,03
282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
115	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	34,6	164,8	0,10	0,00	0,00	0,60	17,78	57,64	12,42	0,98
114	Бананы	140	1,6	0,6	12,6	103,0	0,06	14,00	28,00	0,00	11,20	39,20	58,80	0,84
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>26,2</b>	<b>31,6</b>	<b>127,8</b>	<b>961,0</b>	<b>0,57</b>	<b>51,19</b>	<b>180,10</b>	<b>3,18</b>	<b>165,44</b>	<b>430,34</b>	<b>153,96</b>	<b>6,16</b>
	<b>7 день- Вторник</b>													
	<i>обед</i>													
66	Салат овощной с горошком	60	1,7	4,3	5,9	69,0	0,03	7,68	26,52	0,05	8,36	22,80	5,80	0,32
45	Суп картофельный с горохом	200	1,9	3,1	9,9	79,0	0,24	0,80	0,00	17,80	47,42	76,34	29,62	2,14
209	Котлеты из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0	0,05	0,00	0,03	0,16	10,65	141,14	25,43	2,24
222	Макаронки отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,3	0,00	4,60	0,00	0,50	6,10	65,10	14,60	1,70
256	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,00	0,80	0,00	0,00	3,50	6,50	2,70	0,20
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	34,6	164,8	0,10	0,00	0,00	0,60	17,78	57,64	12,42	0,98
114	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	5,00	0,00	16,00	11,00	9,30	2,20
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>27,3</b>	<b>28,1</b>	<b>136,2</b>	<b>908,2</b>	<b>0,45</b>	<b>21,61</b>	<b>31,55</b>	<b>19,02</b>	<b>137,29</b>	<b>403,95</b>	<b>117,03</b>	<b>10,48</b>
	<b>8 день- Среда</b>													
	<i>обед</i>													
28	Салат из овощей с чесноком	60	0,81	6,05	5,5	80	0,01	6,25	12,22	0,00	22,48	47,12	11,81	0,84

39	Борщ с картофеля и белокачанной капустой	210	2,00	6,70	9,30	105,20	0,04	8,54	0,00	1,92	3978,00	43,68	20,90	0,98
200	Тефтели из говядины	70	12,90	14,60	8,80	217,80	0,05	0,98	5,60	0,10	14,00	104,53	14,00	1,49
224	Рис отварной	150	3,90	5,10	40,30	225,20	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
463	Соус томатный с овощами	30	0,40	1,20	2,20	21,50	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55
282	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
115	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,00	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
114	Хлеб ржаной	45	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
	Яблоко	145												
	<i>Итого</i>	825	28,1	35,0	133,7	965,0	0,39	16,67	39,32	3,53	4073,97	505,91	150,03	8,80
	<b>9 день- Четвркр</b>													
	<i>обед</i>													
	<b>Винегрет овощной</b>	100												
37	Рассольник ленинградский	210	4,0	6,6	26,5	145,6	0,01	5,90	0,00	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
161	Рыба запеченная	90	14,7	5,9	7,4	141,3	0,08	0,72	9,00	0,00	30,60	151,20	22,50	0,63
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01
463	Соус томатный с овощами	20	0,3	0,8	1,5	14,3	0,11	0,00	14,00	0,07	11,09	89,62	31,56	1,03
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
114	Хлеб ржаной	45	1,3	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
	Яблоко	140	0,5	0,5	12,3	58,7	0,06	15,00	30,00	36,50	11,00	43,00	62,00	0,90
	<i>Итого</i>	875	28,7	20,5	131,1	794,7	0,48	32,62	23,00	3,20	129,29	488,60	135,65	5,87
	<b>10 день- Пятница</b>													
	<i>обед</i>													
44	Супкартофельный с вермшелью	200	2,2	2,3	17,4	99,3	0,02	6,14	21,22	0,04	6,69	18,24	4,64	0,30
217	Фрикадельки из кур	80	10,4	10,6	6,5	170,3	0,13	0,95	7,23	1,16	36,98	56,89	134,64	0,95
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,21	0,00	0,00	0,60	14,80	203,90	135,80	4,60
463	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,00	13,50	9,90	1,50	0,03
282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
114	Хлеб пшеничный	60	6,1	0,7	39,3	188,0	0,00	0,00	0,00	0,80	18,00	69,60	26,00	0,80
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,00	0,00	0,30	9,20	42,40	10,00	1,24
	<i>Итого</i>	720	28,5	20,8	133,4	841,4	0,37	8,08	34,45	2,68	104,15	362,93	307,72	7,63
	<i>Среднее</i>	831	28,3	28,2	128,9	908,7	0,55	23,33	54,30	81,50	531,00	445,82	161,71	7,92