

Согласовано

Медработник: Маады /Маады Ч.А./



Директор школы: Кара-Монгуш В.В. /Кара-Монгуш В.В./

Примерное 12-дневное меню для 1-4 классов

Директор школы



Жара-Монгуш В.В./

Двенадцатидневное меню МБОУ Сушинской СОШ с.Суш для детей с 1-4 кл на 2022-2023 учебный год

Наименование типа блюда	Выход, н е менее, г	№ реп.	Наименован не дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Понедельник -1																
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты) с орехами	80	54 М	Салат из свеклы с чесноком	80	1,474	6,141	5,643	84,09	0,032	5,89		2,54 2	23,56	37,22	20,14	1,027
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	102 М (149 К)	Суп картофельны й с горохом	225	7,34	5,263	17,352	146,48	0,22	10,57	7,7	1,57 8	34,44 4	113,6 56	36,52 9	1,96
Блюда из круп (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	150	147 М	Плов с сосисками	220	4,097	5,454	23,147	158,68 5	0,162	25,51 8	25,3	0,17 6	81,08	123,0 3	36,62	1,226
Соки (напитки) витаминизированные	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб	50		Хлеб	60	4,56	1,68	30,84	157,3	0,094	1,2			102	82,4	7,2	0,72
Порционное блюдо (сыр)	15	15 М	Сыр порционный	20	4,1	4,7	0,5	60,7	0,006	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
Итого за обед				805	37,318	30,756	138,57 8	984,12 4	0,541	44,74 5	77,7	7,63 6	269,0 58	467,5 59	105,1 1	5,798

Вторник -1																
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью или трески)	80	45 М	Салат из белокочанной капусты	80	1,255	3,073	6,628	59,97	0,024	29		1,41 1	32,83	24,66	12,54	0,454
Супы рыбные	225	101 М	Суп картофельный с пшеном	225	7,071	4,053	13,674	119,62	0,146	11,82 5	7,5	1,37 3	20,14	103,9 7	28,82	0,929
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	320М	Картофель по-домашнему	220	6,758	5,143	43,083	245,83 4	0,104		24	0,97 5	14,13 4	55,09 5	9,826	0,997
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов / сахар (не более 11г)	180	349 М	Кисель	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655
Фрукты свежие, ягоды	100	341 М	Банан	100	0,9	0,2	13,09	62,95	0,04	60		0,2	34	23	13	0,315
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	50		Хлеб	60	4,56	1,68	30,84	157,3	0,094	1,2			102	82,4	7,2	0,72
Итого за обед				885	37,318	30,756	138,57 8	984,12 4	0,541	44,74 5	77,7	7,63 6	269,0 58	467,5 59	105,1 1	5,798
Среда - 1																
Обед																
Овощи закрытого грунта порционные	20	71 М	Помидоры порционные	50	0,6	0,1	2,4	12	0,03	12,5		0,35	7	13	10	0,45
Щи, борщи, супы, овощные	225	82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16
Блюда из печени (мяса, печени и мяса), рубленные, в том числе с	100	260 М	Гуляш из говядины 50/50	100	14,504	14,883	3,737	207,23	0,077	4,6		1,74 6	15,4	152,8 9	22,22	2,315

соусом																
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	341 К	Каша ячневая	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	191,531	128,091	4,31
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов / сахар (не более 11г)	180	342 М	Морс из ягод	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8		0,036	2,88	1,98	1,62	0,411
Кондитерское изделие в инд.уп.	40		Конфеты	40	0,075		12	48,06					3,15	1,65	1,05	0,24
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	50		Хлеб	60	4,56	1,68	30,84	157,3	0,094	1,2			102	82,4	7,2	0,72
Итого за обед				860	31,524	29,437	99,849	792,105	0,589	39,99	30	5,344	200,017	547,341	208,021	10,49
Четверг – 1																
Обед																
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	145 К	Суп рыбный	225	3,442	3,877	9,419	86,826	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,553	18,175	0,714
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	150	219 М	Творожная масса	110/30	24,192	16,788	30,532	374,51	0,186	0,85	98,85	0,302	278,875	330,74	38,44	0,803
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	203 М	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,358	7,753	43,083	280,234	0,107	0,08	47	1,025	115,584	119,391	14,413	1,108
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов / сахар (не более 11г)	180	349 М	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	20,104	84,75	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,609

Хлеб из муки пшеничной обогащенный	50		Хлеб	60	4,56	1,68	30,84	157,3	0,094	1,2			102	82,4	7,2	0,72
Блюда из яиц, в том числе с мясом, колбасой, или яйцо отварное	100	224 М	Яйцо вареное	40	16,19	22,225	2,306	274,04 9	0,077	0,21	220	0,66	87,95	231,6 69	20,79 8	2,718
Итого за обед				795	45,054	30,677	156,16 8	1094,0 7	0,57	74,7	153,3	3,80 6	584,2 49	692,3 64	127,8 78	5,519
Пятница – 1																
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	80	65 М	Салат картофельный с яйцами	80	0,856	0,136	13,986	61,85	0,042	4,9		0,27 8	19,24	35,09	24,51	0,862
Щи, борщи, супы, овощные	200	88 М	Рассольник со сметаной	225	2,415	7,869	10,801	125,04	0,078	35,04 4	11	2,85 9	48,18 4	58,63 4	25,06 4	0,908
Блюда из мяса (мяса печени и мяса), рубленные, в том числе с соусом	100	260 М	Тефтели	100	14,504	14,883	3,737	207,23	0,077	4,6		1,74 6	15,4	152,8 9	22,22	2,315
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	341 К	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,104	5,737	36,609	230,16 5	0,276		20	0,56 2	15,52 7	191,5 31	128,0 91	4,31
Напитки	180	376	Чай с лимоном	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Фрукты свежие, ягоды	100	341 М	Мандарин	100	0,9	0,2	13,09	62,95	0,04	60		0,2	34	23	13	0,315
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	50		Хлеб	60	4,56	1,68	30,84	157,3	0,094	1,2			102	82,4	7,2	0,72
Итого за обед				945	32,505	40,192	119,99 7	979,27 5	0,6	74,70 8	274,2	4,70 1	365,7 34	610,7 1	141,2 72	10,93

Суббота - 1																
Обед																
Каша молочные, в том числе с фруктами или сушеными	200	175 М	Каша молочная кукурузная	225	10,129	10,128	41,708	300,135	0,147	1,356	42,6	0,177	277,83	57,07	0,978	
Напитки горячие(чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 11г)	180	382М	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,024	0,6	10,12	0,012	125,12	116,2	31	0,995
Кондитерское изделие в инд.уп.	40		Кондитерское изделие	40	0,075		12	48,06					3,15	1,65	1,05	0,24
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Итого за обед				495	16,884	14,588	92,066	573,945	0,257	15,556	52,72	0,449	479,42	451,18	104,42	5,433
Понедельник - 2																
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты)	50	37 М	Винегрет	80	2,62	11,839	5,598	140,07	0,045	6,95	3	4,676	20,1	53,18	19,93	0,609
Щи, борщи, супы, овощные	225	82 М	Суп картофельный с ячкой	225	1,823	4,65	9,047	86,07	0,05	17,59	10	1,496	45,54	50,69	21,96	1,033
Блюда из мяса птицы (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом	100	292 м	Окорочка в красном соусе 80/30	120	2,375	2,916	5,066	56,008	0,062	1,546	19,848	0,213	9,364	29,545	5,702	0,372
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	305 М	Рис отварной	180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051		28	0,322	9,204	97,106	31,649	0,664
Соки (напитки) витаминизированные	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8

Кондитерское изделие в инд.уп.	40		Шоколадные конфеты	40	0,075		12	48,06					3,15	1,65	1,05	0,24
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	50		Хлеб	60	4,56	1,68	30,84	157,3	0,094	1,2			102	82,4	7,2	0,72
Итого за обед				905	19,424	27,53	133,03	864,50	0,389	31,38	60,848	7,20	2018,608	391,988	112,141	7,608
Вторник -2																
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с грецким орехом)	80	54 М	Фрукты со сгущенкой	80	4,197	15,818	6,995	186,99	0,093	6,518		6,203	45,65	99,29	53,24	1,225
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	103 М	Суп картофельный с горохом	225	2,593	2,414	18,788	107,6	0,107	14,95		1,137	16,214	57,986	21,909	0,911
Блюда из мяса (мяса печени и мяса), рубленные, в том числе с соусом	100	260 М	Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,737	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	341 К	Каша пшенная	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	191,531	128,091	4,31
Напитки горячие (чай, какао, кофейный напиток, чай с молоком)	180	430	Чай с медом	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	50		Хлеб	60	4,56	1,68	30,84	157,3	0,094	1,2			102	82,4	7,2	0,72
Итого за обед				845	31,313	33,59	115,52	888,63	0,708	99,73	46,717	8,39	254,268	446,358	153,545	6,866
Среда -2																
Обед																

Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	80	24 М	Салат с курицей	80	0,564	3,09	2,075	39,11	0,027	9,42		1,558	13,48	18,71	9,94	0,451
Щи, борщи, супы, овощные	225	88 М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	2,415	7,869	10,801	125,04	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,634	25,064	0,908
Блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	80	260 М	Сосиски отварные	80	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6		2,646	12,17	161,58	23,1	2,421
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий	180	309 М	Перловая каша	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
Компоты (напитки, кисели) из	180	349 М	Кисель	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655
Кондитерское изделие в инд.уп.	40		Вафли	40	0,075		12	48,06					3,15	1,65	1,05	0,24
Хлеб из муки пшеничной	50		Хлеб	60	4,56	1,68	30,84	157,3	0,094	1,2			102	82,4	7,2	0,72
Итого за обед				665	32,851	31,246	107,456	853,205	0,592	308,212	219,69	4,838	281,479	507,554	130,027	8,67
Четверг – 2																
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	80	74 М	Салат из капусты с зеленым горошком	80	1,02	5,4	5,4	81,6	0,012	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
Супы картофельные, щи, борщи, супы овощные	225	88 М	Суп картофельный с вермишелью	225	2,415	7,869	10,801	125,04	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,634	25,064	0,908
Блюда из рыбы (рубленные), в том числе с соусом и с добавлением печени трески	90	239 М	Рыбные котлеты	90	13,132	13,372	8,503	207,152	0,141	2,178	53,9	3,022	110,81	203,61	27,42	0,65
Блюда из картофеля (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	180	312 М	Картофельное пюре	180	3,911	5,641	26,476	172,814	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,434

Соки (напитки) витаминизированные	180		Чай с молоком	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Кондитерское изделие	50		Рулет	50	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	50		Хлеб	60	4,56	1,68	30,84	157,3	0,094	1,2			102	82,4	7,2	0,72
Итого за обед				885	32,467	38,233	118,902	959,084	0,432	46,044	37,06	8,72	214,788	441,309	93,69	7,306
Пятница – 2																
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	74 М	Икра овощная	60	1,02	5,4	5,4	81,6	0,012	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	102 М	Суп с лапшой и мясом птицы	225	4,968	5,375	19,999	148,6	0,144	10,55	7	1,5	18,194	92,446	31,189	1,179
Блюда из капусты и картофеля (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	220	312 М	Бигус	220	3,911	5,641	26,476	172,814	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,434
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов / сахар (не более 11г)	180/11	388 М	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	14,65	76,75	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,615
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	50		Хлеб	60	4,56	1,68	30,84	157,3	0,094	1,2			102	82,4	7,2	0,72
Фрукты свежие, ягоды	100		Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за обед				865	35,284	34,862	127,943	1154,6	0,71	56,96	122,1	7,199	481,668	706,058	153,785	8,99
Суббота – 2																
Обед																
Овощи закрытого грунта порционные (поджаривка или салат)	20	71М	Огурец свежий	25	0,25	0,025	0,75	4	0,008	1,75		0,025	4,25	7,5	3,5	0,125
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных	180	309 М	Макаронные изделия	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997

изделий (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов или с соусом)			отварные с тушенкой													
Напитки горячие (чай, какао, кофейный напиток, чай с молоком)	180	382М	Кофейный напиток	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,024	0,6	10,12	0,012	125,12	116,2	31	0,995
Кондитерское изделие	40		Печенье	40	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	50		Хлеб	60	4,56	1,68	30,84	157,3	0,094	1,2			102	82,4	7,2	0,72
	Итого за обед			505	26,046	24,442	114,37	790,928	0,48	110,65	102,44	3,975	150,939	359,126	80,259	5,689