

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



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

Наименование типа блюда	Выход, не менее, г	№ рец.	Наименование 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
Поведельник -1																
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью или печенью 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 картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	103 М	Суп картофельный с вермишелью	225	2.593	2.414	18.788	107.6	0,107	14.95		1,13 7	16.21 4	57.98 6	21.90 9	0.911
Блюда из мяса с крупами. Овощами, картофелем (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	180	265 М	Плов из говядины	180	21.09	21.626	32.852	410.67	0,109	4.25		3.30 6	21.47	254.7 1	49.76	3.283
Чай с сахаром (чай с лимоном, шизовником, вареньем) /сахар (не более 11г)	180/11	376М	Чай с сахаром	200			9.983	39.912	0,001	0.1			4.95	8.24	4.4	0.85
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшен-й	30	2.2	0.4	13	64	0,06			0.3	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого за обед				715	27.138	27.513	81.251	682.15	0.301	48.3		6.15	85.36	403.7	105.7	6.848
								2				4	4	96	09	

Вторник -1																
Обед																
Фрукты свежие, ягоды	100		Яблоко	100	0,52	0,52	12.74	61.1	0,039	13		0,26	20.8	14.3	11.7	2.86
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	102 М (149 К-бульон)	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы на кур.бульоне	225	7.34	5.263	17.352	146.48	0.22	10.57	7.7	1.578	34.444	113.656	36.529	1.96
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 с мясом	180	8.104	5.737	36.609	230.165	0.276		20	0.562	15.527	192.531	128.091	4.31
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов / сахар (не более 11г)	180	342 М	Компот из свежемороженых ягод (смородина)	200	0,23	0,046	12.625	48.64	0,007	46		0.166	328.28	7.59	7.13	0.329
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшен-й	30	2.2	0.4	13	64	0,06			0.3	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого за обед				735	18.394	11.966	92.326	550.385	0.602	69.57	27.7	2.866	408.951	386.277	200.55	10.809
Среда - 1																
Обед																
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	20	71 М	Огурец свежий	25	0,25	0,025	0.75	4	0,008	1.75		0,025	4.25	7.5	3.5	0,125
Щи, борщи, супы, овощные	200	88М	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, печени и мяса), рубленные, в том числе с соусом	90	271 М	Котлета домашняя с маслом 90/5	90	11.91	17.316	9.503	241.602	0.165	0.2	21.25	1.869	14.355	128.801	20.493	1.912

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	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
Фрукты свежие, ягоды	100		Мандарин	100	1.04	0.26	9.75	49.4	0.078	49.4		0.26	45.5	22.1	14.3	0.13
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Итого за обед				760	15.738	11.653	93.053	546.054	0.246	250.08	210.4	2.045	224.084	186.091	35.713	2.213
Вторник -2																
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	24 М	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.564	3.09	2.075	39.11	0.027	9.42		1.558	13.48	18.71	9.94	0.451
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	102 М	Суп картофельный с пшеном, с 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 мяса (мяса печени и мяса), рубленные, в том числе с соусом	90	282 М	Биточек мясной	90	13.712	13.821	13.842	234.847	0.178		12	0.673	16.41	146.01	24.65	2.274
Блюда из овощей (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	150	126М	Капуста тушеная	180	3.867	8.466	16.723	157.473	0.069	76.542	28.04	0.383	95.824	74.524	30.667	1.85
Напитки горячие(чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более	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

11г)																
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Итого за обед				785	29.271	34.692	78.257	744.14	0.489	97.712	57.16	4.126	320.028	489.09	131.046	7.109
Среда -2																
Обед																
Фрукты свежие, ягоды	100		Яблоко	100	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7	2,86
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	
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 с маслом	180	8.104	5.737	36.609	230.165	0.276		20	0.562	15.527	192.531	128.091	4.31
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов / сахар (не более 11г)	180	349 М	Компот из сухофруктов	200	0.78	0.06	15.13	65.35	0.02	0.8		1.1	32	29.2	21	0.655
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Итого за обед				760	13.718	13.822	91.057	548.815	0.439	34.29	30	4.322	168.287	333.271	189.031	8.185
Четверг – 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,	225	130	Рассольник со сметаной	225	3.0	4.5	20.1	135.0		7.7		122	200		498	

макаронными изделиями, овощами, рассольники																
Блюда из рыбы (рубленные), в том числе с соусом и с добавлением печени трески	90	234М	Котлета рыбная (горбуша)	90	13.792	7.551	13.868	178.745	0.159		20.017	0.429	15.03	28.08	9.95	1.077
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
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем) /сахар (не более 11г)	180/11	376М	Чай с сахаром	200			9.983	39.912	0,001	0.1			4.95	8.24	4.4	0.85
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2.2	0.4	13	64	0,06			0.3	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого за обед				785	24.103	23.492	88.827	672.071	0.423	42.962	46.717	124.803	305.094	232.365	577.716	5.131
Пятница – 2																
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты) с сельдью	80	67 М	Винегрет овощной	80	1.233	4.139	6.355	68.08	0.048	7.85		1.888	17.92	36.89	16.26	0.647
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	102 М (149 К-бульон)	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы на курином бульоне	225	7.34	5.263	17.352	146.48	0.22	10.57	7.7	1.578	34.444	113.656	36.529	1.96
Блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	80	260 М	Гуляш из говядины	50/50	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	ТТК2892	Каша пшеничная	180	7.92	6.86	45.45	275.40	0.20		25.20		19.96	161.31	56.81	1.85
Напитки горячие (чай, кофейный напиток,	180	945	Чай с молоком	200	1.40	1.60	16.40	86.00	0.02				33.00			0.4

какао) с молоком/сахар (не более 11г)																
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2.2	0.4	13	64	0,06			0.3	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого за обед				815	35.527	35.943	102.29	876.07	0.628	23.02	32.9	6.41	117.4	531.6	149.7	8.628
							5					2	94	36	99	
Суббота – 2																
Обед																
Каши молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	174М	Каша рисовая молочная с маслом	225	9,106	9.175	54.135	336.94	0.077	1.224	40.4	0.23	253.2	253.3	51.28	0.726
								5					8	5		
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов / сахар (не более 11г)	180	517	Кисель	200	1.36		29.2	121.02								
Кондитерское изделие	10		Пастила ванильная	15	0.075		12	48.6					3.15	1.65	1.05	0.24
Хлеб из муки пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2.2	0.4	13	64	0,06			0.3	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого за обед				470	12.741	9.575	108.33	570.56	0.137	1.224	40.4	0.53	266.3	313.2	69.43	2.316
							5	5				3				