

Согласовано:

Представитель Роспотребнадзора

/ / /

09.01.2025г.

Утверждаю:

Директор школы

И.И. Гаджиев

9.01.25г.

2-недельное меню для учащихся 1-4 классов МКОУ «Мачадинская СОШ имени Унжолова Б.М.» на 2024-2025 уч. год.

1 неделя

п/п	Наименование блюд	Вес (г)	Белки/ Жиры/ Углеводы/	Калорийность (ккал)
-----	-------------------	---------	------------------------------	------------------------

1 день

1	Суп с макаронными изделиями, с картофелем и мясом	250	2,15/2,27/13,71	83,8
2	Каша пшеничная молочная с маслом	150	7,89/7,49/40,48	150
3	Салат из капусты с зеленым горошком	100	2,1/3,5/5,1	160
4	Хлеб пшеничный	80	4,74/0,60/28,98	140,3
5	Фрукты	100	0,4/0,3/10	41
6	Компот из сухофруктов	200	0,04/0,00/24,76	94,2

2 день

1	Борщ с мясом.	200	6,89/6,72/11,47	133,8
2	Гречка отварная с маслом	150	0,38/64,2/0,62	581,4
3	Яйцо варенное	40	5/5/0	63
4	Хлеб пшеничный	80	4,74/0,60/28,98	140,3
5	Фрукты	100	0,4/0,3/10	41
6	Компот из яблок	200	0,04/0,00/24,76	94,2

3 день

1	Гороховый суп с картофелем и мясом	200	4,39/4,22/23,06	107,8
2	Пюре картофельное с маслом	150	3,06/4,8/20,45	137,25
3	Салат из капусты с зеленым горошком	200	2,1/3,5/5,1	160
4	Хлеб пшеничный	80	4,74/0,60/28,98	140,3
5	Фрукты	100	0,4/0,3/10	41
6	Чай с сахаром	200	0,2/0,00/14	28

4 день

1	Суп картофельный с фасолью и мясом	200	4,39/4,22/13,06	107,8
2	Салат из капусты с зеленым горошком	100	2,1/3,5/5,1	160
3	Яйцо варенное	40	5/5/0	196,7
4	Хлеб пшеничный	80	4,74/0,60/28,98	140,3
5	Фрукты	100	0,4/0,3/10	41
6	Компот из кураги	200	0,96/0,00/51,36	196,7

5 день

1	Борщ с капустой, картофелем и мясом	200	1,45/3,93/100,2	82
2	Макароны отварные с маслом	150	5,52/4,52/26,45	168,5
3	Салат из капусты с зеленым горошком	100	2,1/3,5/5,1	160
4	Хлеб пшеничный	80	4,74/0,60/28,98	140,3
5	Фрукты	100	0,4/0,3/10	41
6	Компот из сухофруктов	200	0,04/0,00/24,76	94,2

6 день

1	Суп картофельный с перловкой и мясом	200	2,14/2,24/13,71	83,6
2	Рис отварной с маслом	150	8,73/14,61/75	466,4
3	Салат винегрет	100	1,5/6/8	110
4	Хлеб пшеничный	80	4,74/0,60/28,98	140,3
5	Фрукты	100	0,4/0,3/10	41
6	Компот из груши	200	0,2/02/22,3	110

2 неделя

7 день

1	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250	1,45/3,93/100,2	82
2	Спагетти отварные с маслом	80	3,06/4,8/20,45	137,25
3	Котлет	90	12/11/10	160
4	Хлеб пшеничный	80	4,74/0,60/28,98	140,3
5	Фрукты	100	0,4/0,3/10	41
6	Компот из сухофруктов	200	0,04/0,00/24,76	94,2

8 день

1	Гороховый суп с картофелем и мясом	200	4,39/4,22/13,06	107,8
2	Салат из капусты с зеленым горошком	100	30/4/8	85
3	Яйцо варенное	40	5/5/0	63
4	Хлеб пшеничный	80	4,74/0,60/28,98	140,3
5	Фрукты	100	0,4/0,3/10	41
6	Чай с сахаром	200	0,2/0,00/14	28

9 день

1	Суп с макаронными изделиями и мясом	200	2,15/2,20/13,71	83,8
2	Гречка отварная с маслом	150	0,38/64,16/0,62	581,4
3	Салат с капустой и морковью	100	3/17/14	211
4	Хлеб пшеничный	80	4,74/0,60/28,98	140,3
5	Фрукты	100	0,4/0,3/10	41
6	Компот из фруктов	200	0,2/00/19,8	74

10 день

1	Суп картофельный с чечевицей и мясом.	200	2,14/2,24/13,71	83,6
2	Макароны отварные	150	5,52/14,52/26,45	168,5
3	Яйцо варенное	40	5/5/0	63
4	Хлеб пшеничный	80	4,74/0,60/28,98	140,3
5	Фрукты	100	0,4/0,3/10	41
6	Компот из яблок	200	0,2/0,2/22,3	110

11 день

1	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250	2,15/2,27/13,71	83,8
2	Каша пшеничная с маслом	150	7,89/7,49/40,48	260,9
3	Салат из капусты с зеленым горошком	100	2,1/3,5/5,1	160
4	Хлеб пшеничный	80	4,74/0,60/28,98	140,3
5	Фрукты	100	0,4/0,3/10	41
6	Компот из сухофруктов	200	0,04/0,00/24,76	94,2

12 день

1	Суп картофельный с чечевицей и мясом	150	3,2/9,6/28	182
2	Гречневая каша отварная, рассыпчатая с маслом	150	0,38/64,16/0,62	581,4
3	Винегрет салат	100	1,5/6/8	92
4	Хлеб пшеничный	80	4,74/0,60/28,98	140,3
5	Фрукты	100	0,4/0,3/10	41
6	Компот яблочный	200	0,2/0,2/22,2	111