



УТВЕРЖАЮ:
ИИ Балчицова Э.Р.
30.08 2024г.

ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное сезонное меню (весенне - летний)

Для учащихся льготной категории

(Дети-инвалиды, дети из малоимущих и многодетных семей)

1-4 классы

(обеда)

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

| | ОБЕД | | белки | жиры | углев | к/кал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|-----|----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 102 | Суп с макарон издел | 250 | 3,57 | 4 | 25 | 149 | 0,05 | 1,14 | 0 | 0,33 | 41,4 | 243 | 18,9 | 0,66 |
| 353 | Котлета рыбная | 100 | 5 | 8 | 31 | 241 | 2,78 | 6 | 54,4 | 0,3 | 57 | 132 | 37,7 | 1,28 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,2 | 36,97 | 86,5 | 27,7 | 1 | 0,13 | 18,16 | 39,3 | 0,8 |
| | Овоши | 70 | 1,31 | 3,24 | 6,46 | 60,4 | 0,02 | 24,43 | 33 | 2,94 | 49,77 | 165,33 | 45,9 | 2,19 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 1,6 | 0 | 12,8 | 59,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,43 | 11,04 | 50,88 | 12 | 1,48 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 4,18 | 0,53 | 25,5 | 123,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 344 | Компот | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 836 | 19,88 | 20,87 | 168,45 | 966,88 | 39,9 | 118,97 | 115,1 | 5,34 | 178,12 | 631,17 | 165,54 | 7,58 |

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория с 7 до 11 лет

| | ОБЕД | белки | жиры | углев | к/кал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
|-----|----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|-------------|
| 99 | Суп овощной | 250 | 2,73 | 7 | 13 | 129 | 0,09 | 12,75 | 2,91 | 51,9 | 225 | 33 | 0,99 | |
| 294 | Котлета куриная | 100 | 19 | 24 | 12 | 343 | 0,06 | 0,45 | 0,3 | 37,3 | 46,8 | 12 | 0,92 | |
| 171 | Каша гречневая рас. | 150 | 5,3 | 4,8 | 30,6 | 179 | 19,1 | 145,2 | 3,2 | 0,2 | 0 | 18,4 | 1,93 | |
| | Овощи | 80 | 3,9 | 4 | 15 | 87,5 | 13,5 | 90 | 0,6 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 28 | 1,6 | 0 | 12,8 | 59,2 | 0,05 | 0 | 0,43 | 11,04 | 50,88 | 12 | 1,48 | |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 4,18 | 0,53 | 25,5 | 123,7 | 0,02 | 0 | 0,34 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | |
| 376 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 14 | 14 | 2,8 | 0,02 | 4 | 0 | 0,3 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 846 | 37,71 | 40,33 | 129,1 | 1006,2 | 46,82 | 262,4 | 177,3 | 10,58 | 105,07 | 344,08 | 82 | 5,84 |

СРЕДА

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

| | ОБЕД | | белки | жиры | углев | к/кал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-----|----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| 96 | Рассольник ленинград | 250 | 2,2 | 5,2 | 15,6 | 137,9 | 0,15 | 14,3 | | 2,43 | 16,55 | 34,9 | 28 | 1,03 |
| 289 | Рагу из курицы | 200 | 12,5 | 11,7 | 15,2 | 274 | 0,07 | 11,3 | 14,6 | 0 | 36,8 | 102 | 38,7 | 1,92 |
| | Овощи | 80 | 3,9 | 4 | 15 | 87,5 | 13,5 | 90 | 36 | 0,6 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 1,6 | 0 | 12,8 | 59,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,43 | 11,04 | 50,88 | 12 | 1,48 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 4,18 | 0,53 | 25,5 | 123,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 344 | Компот | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,01 | 0,9 | | | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 796 | 25,54 | 21,73 | 131,36 | 878,68 | 13,8 | 116,5 | 50,6 | 3,8 | 83,18 | 209,58 | 90,44 | 5,6 |

ЧЕТВЕРГ

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

| | ОБЕД | | белки | жиры | углев | к/кал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|-----|----------------------|------------|--------------|-------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| 102 | Суп с бобовыми | 250 | 4,9 | 5,33 | 19,23 | 144 | 0,15 | 5,8 | 1,12 | 2,45 | 41,48 | 137 | 38,2 | 1,86 |
| 250 | Гуляш | 100 | 15,2 | 23,1 | 5,12 | 290 | 0,05 | 0,74 | 32,8 | 0,08 | 43,32 | 171 | 22,45 | 2,4 |
| 171 | Каша пшеничная | 150 | 4,9 | 4,1 | 31,2 | 152 | 13,8 | 66 | 23,8 | 0,58 | 0,07 | 0 | 26,4 | 0 |
| | Овощи | 70 | 1,31 | 3,24 | 6,46 | 44,8 | 0,02 | 24,43 | 0,22 | 2,94 | 49,77 | 165,33 | 45,9 | 2,19 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 1,6 | 0 | 12,8 | 59,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,43 | 11,04 | 50,88 | 12 | 1,48 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 4,18 | 0,53 | 25,5 | 123,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 344 | Компот | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,01 | 0,9 | | | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 836 | 33,25 | 36,6 | 147,57 | 1010,08 | 14,1 | 97,87 | 57,94 | 6,82 | 164,46 | 546,01 | 156,69 | 9,1 |

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

| | ОБЕД | | белки | жиры | углев | к/кал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|-----|--------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 84 | Борщ с капуст. и картоф. | 250 | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 96,4 | 0,05 | 10,3 | 7,5 | 2,4 | 34,4 | 53 | 26,2 | 1,18 |
| 268 | Биточек из гов. с соусом | 100 | 27 | 17 | 0,2 | 262 | 0,06 | 0,6 | 15,1 | 0 | 9,3 | 138 | 27,36 | 2,18 |
| 171 | Каша гречневая рас. | 150 | 5,3 | 4,8 | 30,6 | 179 | 19,1 | 145,2 | 96,2 | 3,2 | 0,2 | 0 | 18,4 | 1,93 |
| | Овощи | 70 | 1,62 | 6,2 | 8,9 | 37,8 | 0,1 | 13 | 11,1 | 2,95 | 40,4 | 48,8 | 23,4 | 1,02 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 1,6 | 0 | 12,8 | 59,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,43 | 11,04 | 50,88 | 12 | 1,48 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 4,18 | 0,53 | 25,5 | 123,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 1 | 1 | 20 | 94 | 0,01 | 100 | 0 | 0 | 7,73 | 2,13 | 2,67 | 0,53 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 836 | 42,53 | 34,43 | 109,75 | 852,1 | 19,39 | 269,1 | 129,9 | 9,32 | 107,67 | 310,21 | 116,63 | 8,54 |

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

| | ОБЕД | | белки | жиры | углев | к/кал | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|-----|----------------------|------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 99 | Суп овощной | 250 | 2,28 | 2,33 | 11,25 | 115,03 | 0,08 | 10,6 | 0 | 2,43 | 43 | 188 | 16 | 0,52 |
| 234 | Рыба тушеная с овощ. | 130 | 24 | 21 | 6 | 310 | 0,12 | 0,97 | 33 | 1,65 | 33 | 231 | 33,12 | 1,12 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,2 | 36,97 | 86,5 | 27,7 | 1 | 0,13 | 18,16 | 39,3 | 0,8 |
| 75 | Овощи | 70 | 1,31 | 3,24 | 6,46 | 60,4 | 0,02 | 24,43 | | 2,31 | 43 | 28,32 | 16 | 0,52 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 1,6 | 0 | 12,8 | 59,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,43 | 11,04 | 50,88 | 12 | 1,48 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 4,18 | 0,53 | 25,5 | 123,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 389 | Компот | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0 | 14 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 866 | 37,59 | 32,2 | 129,7 | 1001,91 | 37,27 | 123,4 | 60,7 | 8,16 | 148,77 | 538,16 | 128,16 | 5,61 |

ВТОРНИК

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

| | ОБЕД | | белки | жиры | углев | к/кал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|-----|-------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 84 | Борщ с капуст и картоф. | 250 | 5 | 7 | 20 | 167 | 0,17 | 1,5 | 75 | 1,13 | 59,7 | 66 | 31,35 | 3 |
| 294 | Котлета куриная | 100 | 19 | 24 | 12 | 343 | 0,06 | 0,45 | 37,1 | 0,3 | 37,3 | 46,8 | 12 | 0,92 |
| 171 | каша рас.рисовая | 150 | 4,2 | 3,7 | 30,1 | 167 | 12,5 | 63,8 | 20,7 | 0,46 | 0,03 | 0 | 32,6 | 0,1 |
| | Овощи | 80 | 1,52 | 5,13 | 13,18 | 65,3 | 0,06 | 5,1 | 0 | 3,04 | 37,64 | 56,5 | 39,5 | 1,06 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 1,6 | 0 | 12,8 | 59,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,43 | 11,04 | 50,88 | 12 | 1,48 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 4,18 | 0,53 | 25,5 | 123,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 344 | Компот | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0 | 14 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 846 | 36,66 | 40,66 | 160,84 | 1121,58 | 12,87 | 71,75 | 132,8 | 5,7 | 164,31 | 241,98 | 139,19 | 7,73 |

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

| | ОБЕД | | белки | жиры | углев | к/кал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|-----|----------------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|------------|
| 98 | Суп картоф с крупой | 250 | 2,7 | 2,78 | 14,58 | 90,6 | 0,06 | 10 | 9,7 | 0,11 | 49,2 | 222,5 | 26,5 | 0,78 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 19,9 | 22,2 | 20,3 | 362,4 | 0,12 | 6,76 | 8,14 | 3,7 | 30,5 | 205 | 42,5 | 3,86 |
| | Овощи | 80 | 1,52 | 5,13 | 13,18 | 48,7 | 0,06 | 5,1 | 0 | 3,04 | 37,64 | 56,5 | 39,5 | 1,06 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 1,6 | 0 | 12,8 | 59,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,43 | 11,04 | 50,88 | 12 | 1,48 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 4,18 | 0,53 | 25,5 | 123,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 376 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 0,02 | 4 | 0 | 0,3 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 796 | 30,9 | 30,64 | 106,56 | 769,4 | 14,31 | 35,86 | 25,84 | 10,42 | 133 | 556,28 | 127,1 | 7,7 |

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

| | ОБЕД | | белки | жиры | углев | к/кал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|-----|-----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 102 | Суп картоф с бобовыми | 250 | 4,9 | 5,33 | 19,23 | 144,43 | 0,15 | 5,83 | 0 | 2,45 | 41,48 | 137,8 | 38,2 | 1,83 |
| 282 | Тефтели гов. | 100 | 21,32 | 9,93 | 0,87 | 178,13 | 0,08 | 1 | 20 | 1,2 | 14,74 | 219 | 26,9 | 3,34 |
| 171 | Каша гречневая рас. | 150 | 5,3 | 4,8 | 30,6 | 179 | 19,1 | 145,2 | 96,2 | 3,2 | 0,2 | 0 | 18,4 | 1,93 |
| | Овощи | 80 | 1,62 | 6,2 | 8,9 | 97,88 | 0,1 | 13 | 0 | 2,95 | 40,4 | 48,8 | 23,4 | 1,02 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 1,6 | 0 | 12,8 | 59,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,43 | 11,04 | 50,88 | 12 | 1,48 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 4,18 | 0,53 | 25,5 | 123,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 344 | Компот | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0 | 14 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 846 | 40,08 | 27,09 | 145,16 | 978,72 | 19,51 | 165,93 | 116,2 | 10,57 | 126,46 | 478,28 | 130,64 | 10,77 |

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

| | ОБЕД | | белки | жиры | углев | к/кал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|-----|----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 88 | Щи из свежей капусты | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,4 | 0,08 | 18,48 | 0 | 0 | 33,9 | 47,4 | 22,2 | 0,83 |
| 243 | Печень по строганов | 100 | 11 | 24 | 0,2 | 261 | 0,1 | 0 | 25 | 0,4 | 20,5 | 92 | 12 | 1 |
| 309 | Макароны отварн | 150 | 5,6 | 4,8 | 38 | 222 | 0,06 | 0 | 0,02 | 0 | 12,52 | 80 | 17,2 | 1,36 |
| 53 | Свекла с зеленым гор | 80 | 1,65 | 4,12 | 7,3 | 72,9 | 0,05 | 6,9 | 1,06 | 0,03 | 28,33 | 41,46 | 18,4 | 1,31 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 1,6 | 0 | 12,8 | 59,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,43 | 11,04 | 50,88 | 12 | 1,48 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 4,18 | 0,53 | 25,5 | 123,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 388 | Напиток шиповника | 200 | 1 | 1 | 20 | 94 | 0,01 | 73 | 0 | 0 | 7,73 | 2,13 | 2,67 | 0,53 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 846 | 26,83 | 39,43 | 111,93 | 917,2 | 0,37 | 98,38 | 26,08 | 1,2 | 118,62 | 331,27 | 91,07 | 6,73 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| | ИТОГО ЗА 10 Дней | | 458 | 471 | 1710 | 14210 | 12 | 620 | 4280 | 56 | 6280 | 1500 | 1680 | 77 |
| | ИТОГО ЗА 1 День | | 45,8 | 47,1 | 171 | 1421 | 1,2 | 62 | 428 | 5,6 | 628 | 150 | 168 | 7,7 |