



УТВЕРЖДЕНО
 приказом директора
 от 09 января 2024г. № 1
 Т.В.Фёдорова

Примерное меню для обучающихся по программам начального образования
 в МОУ СОШ №46 с.Урульга Карымского района

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Понедельник-1															
Обед															
71М	Огурец свежий	60	0,14	0,02	0,38	24,4	0,01	0,98			0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
101М/ссж	Суп гороховый	200	3,01	7,43	46,95	99,99	0,09	13,34			0,59	14,88	61,66	21,47	0,84
312М/ссж	Рис	150	5,28	4,99	22,99	257,71	0,16	25,94	18,30		0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
239М/ссж	Котлеты мясные	90	10,4	11,28	19,85	159,92	0,16	2,61	21,20		2,64	39,30	116,17	21,00	0,67
377М/ссж	Чай с лимоном	187	1,23	1,13	10,17	77,96	0,00	2,50			0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	60	4,16	1,40	20,32	104,00	0,06				0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Обед		747	26,8	27,55	111,72	821,98	0,37	44,96	23,2		2,95	94,56	348,57	96,86	5,72
Вторник-2															
Обед															
71М	Свежие овощи	60	2,66	3,45	1,76	24,8	0,01	5,00	-		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
87М/ссж	Щи из свежей капусты	220	3,3	5,12	16,82	98,47	0,05	28,00			1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
302М/ссж	Гречка	150	7,8	4,08	57,18	253,7	0,04		13,99		0,25	5,73	82,51	27,15	0,55
299К/ссж	Гуляш	90	10,8	11,58	10,27	226	0,05	2,20			1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
	Хлеб пшеничный	60	2,1	1,40	20,32	104,00	0,06	-	-		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
377 М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	1,01	10,17	61,96	0,00	2,50	-		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
Итого за Обед:		767	26,71	26,64	116,52	768,93	0,21	37,7	13,99		4,03	76,77	302,9	85,73	4,86

Среда-3														
Обед														
	Горошек зелёный	60	0,92	0,24	1,66	8,00	0,02	2,00	-	0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
81М/ссж	Борщ со сметаной	220	1,66	4,59	17,57	80,95	0,03	18,70	-	1,49	34,33	37,17	18,84	0,90
307 М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	3,85	8,86	10,4	198,97	0,09	-	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
320К/ссж	Куриное филе запеченное	90	14,18	10,45	24	203,76	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58
	Хлеб пшеничный	60	4,16	1,40	27,82	132	0,06	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
349 М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,96	0,05	25,10	96,72	0,02	0,72	-	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
Итого за Обед:		780	25,73	25,59	106,55	720,4	0,39	61,84	69,6	5,8	117,56	390,21	104,42	8,22

Четверг- 4														
Обед														
71М	Салат морковный	60	0,94	0,22	0,38	2,4	0,01	0,98	-	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
97М	Суп картофельный на курином бульоне	200	3,33	2,51	15,88	99,77	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07
171М/ссж	Картофельное пюре	150	7,49	10,56	38,34	246,01	0,29	-	24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
232 М/ссж	Рыба запечённая(горбуша)	90	10,79	9,73	11,72	169,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41
377М/ссж	Чай с лимоном	200	1,05	1,01	20,67	104,96	0,00	2,50	-	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Обед:		760	26,7	24,43	106,31	716,78	0,65	61,46	62,05	3,96	135,79	490,18	212,88	7,87

Пятница -5														
Обед														
71М	Салат из свежей капусты	60	1,92	4,05	8,67	51,22								
95М/ссж	Рассольник домашний со сметаной	220	3,24	4,48	21,94	107,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
260 М/ссж	Каша молочная "Дружба"	200	13,88	13,90	23,2	203,76	0,07	4,05	-	1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
	Булочка	90	3,60	2,81	14,7	160,67	0,05	15,00	-	0,30	24,00	16,50	13,50	
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	29,32	194,00	0,06	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
377 М/ссж	Чай с лимоном	180	1,05	1,01	19,17	104,96	0,00	2,50	-	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
Итого за Обед:		810	26,85	26,65	117	822,3	0,29	64,14	4,9	5,2	97,73	286,96	85,85	5,12

Понедельник-1														
Обед														
71М	Огурец свежий	60	0,39	0,97	0,38	5,4	0,01	0,98	-	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
82М/ссж	Суп рыбный	200	1,61	3,13	14,17	86,08	0,05	17,95	-	1,49	31,12	42,24	20,82	0,99
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	9,56	58,34	249,01	0,29	-	24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
299К/ссж	Котлета куриная	90	11,98	10,58	15,02	299,91	0,05	2,20	-	1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
	Хлеб пшеничный	60	3,16	1,40	19,07	134,14	0,06	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
377М/ссж	Чай с лимоном	180	1,05	1,01	10,17	47,96	0,00	2,50	-	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
Итого за Обед:		740	26,68	26,65	117,15	822,5	0,46	23,63	24	4,28	81,59	433,36	197,17	9,16
Вторник-2														
Обед														
71М	Салат свекольный	60	0,14	0,02	0,38	3,4	0,01	0,98	-	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
ЮЗМ/ссж	Суп картофельный с вермишелью куриный	200	3,62	3,49	16,7	115,07	0,10	13,39	4,90	1,13	17,09	63,34	21,17	0,94
259М/ссж	Картофель тушеный с мясом	220	14,78	22,27	40,81	373,63	0,59	27,05	-	2,74	26,29	215,98	51,67	2,90
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	53,06	0,00	2,50	-	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	60	4,16	1,4	19,32	104	0,06	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Обед:		740	22,75	27,19	86,38	649,16	0,76	43,92	4,9	4,42	63,33	329,68	93,96	5,62
Среда -3														
Обед														
71М	Свежий помидор	60	0,42	1,86	1,74	6,6	0,02	4,20	-	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
87М/ссж	Щи из свежей капусты со сметаной	220	1,57	4,12	15,82	58,47	0,05	28,00	-	1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
312М/ссж	Рис	150	9,49	7,56	42,34	246,01	0,29	-	24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
239М/ссж	Ежики мясные	90	10,4	11,28	19,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	60	4,16	1,4	19,32	94,00	0,06	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
348М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,86	0,06	15,34	151,44	0,00	1,40	-	0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
Итого за Обед:		780	26,9	26,28	114,41	716,44	0,64	56,21	45,2	5,72	145,97	425,94	211,03	11,6

Четверг-4														
Обед														
71М	Свежий огурец	60	0,94	0,82	3,38	2,4	0,01	0,98	-	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
101М/ссж	Суп гороховый	200	3,01	5,43	29,95	278,99	0,09	13,34	4,90	0,59	14,88	61,66	21,47	0,84
307 М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	3,85	4,86	15,4	198,97	0,09	-	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
320К/ссж	Гуляш	90	16,18	13,45	29,6	165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58
	Хлеб пшеничный	60	2,16	0,40	19,32	104	0,06	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	47,96	0,00	2,50	-	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
Итого за обед:		760	26,19	24,97	106,82	798,26	0,42	39,2	64,5	4,27	99,06	372,48	91,97	9,46
Пятница-5														
Обед														
177М/ссж	Каша пшенная	200	7,98	18,19	43,41	280,48	0,220	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
81М/ссж	Борщ со сметаной	220	5,46	3,09	7,57	64,75	0,03	18,70	-	1,49	34,33	37,17	18,84	0,90
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	95,00	0,06	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
349М/ссж	Чай с лимоном	200	0,7	0,05	13,1	9,74	0,02	0,72	-	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
423М/ссж	Булочка	80	7,05	4,14	16,04	197,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
		760	24,35	25,87	99,44	647,7	0,56	26,02	50,25	4,51	231,78	354,92	113,12	4,64