|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование | вес | Пищевые вещества (г) | ЭнергетическаяЦенность(ккал) | ВитаминС | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| 1 | Суп с изделиями макаронными | 250 | 3 | 7 | 11 | 160 | 2 | 140 |
| 2 | Гуляш из курицы | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 |  | 56 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8 | 8 | 34 | 166 |  | 168 |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,1 | 10 | 82 |  | 376 |
| 5 | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 | 10 | 368 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | 27 | 32 | 86 | 697 |  |  |

1 день

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование | вес | Пищевые вещества (г) | ЭнергетическаяЦенность(ккал) | ВитаминС | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| 1 | Суп гороховый | 250 | 8 | 2 | 23 | 140 | 6 | 214 |
| 2 | Тефтели мясные | 90 | 6 | 6 | 5 | 180 | 2 | 286 |
| 3 | Ячневая каша | 150 | 6 | 8 | 32 | 230 |  | 204 |
| 4 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 25 | 110 | 8 | 399 |
| 5 | Салат из свеклы с яблоком | 60 | 3 | 4 | 8 | 85 | 6 | 1034,02 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | 26 | 20 | 107 | 825 |  |  |

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование | вес | Пищевые вещества (г) | ЭнергетическаяЦенность(ккал) | ВитаминС | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| 1 | Борщ | 250 | 2 | 4 | 12 | 110 | 19 | 2001 |
| 2 | Котлеты из кур | 90 | 19 | 19 | 15 | 140 | 6 | 283 |
| 3 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 |  | 204 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0.36 | 0.8 | 0.6 | 2.58 |  |  |
| 5 | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 | 10 | 368 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | 32 | 34 | 95 | 733 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование | вес | Пищевые вещества (г) | ЭнергетическаяЦенность(ккал) | ВитаминС | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| 1 |  | 250 |  |  |  | 1 |  | 2 |
| 2 |  | 90 |  |  |  | 1 |  | 28 |
|  |   | 150 |  |  |  |  |  | 204 |
|  |  |  |  | 4 | 8 | 85 | 6 | 1034,02 |

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование | вес | Пищевые вещества (г) | ЭнергетическаяЦенность(ккал) | ВитаминС | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| 1 | Суп фасолевый с овощами | 250 | 2 | 3 | 5 | 135 | 11 | 39 |
| 2 | Рыба припущенная с овощами | 90 | 18 | 5 | 4 | 200 |  | 244 |
| 3 | Каша пшенная | 150 | 6 | 5 | 37 | 229 |  |  |
| 4 | Компот из плодов свежих (яблок) | 200 | 0.4 | 0,3 | 12 | 35 | 3 | 372 |
| 5 | Салат из капусты с горошком | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 | 14 | 20 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | 29 | 18 | 77 | 731 |  |  |

5 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование | вес | Пищевые вещества (г) | ЭнергетическаяЦенность(ккал) | ВитаминС | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| 1 | Суп перловый | 250 | 2 | 5 | 10 | 121 | 7 | 73 |
| 2 | Плов с говядиной | 180 | 2 | 4 | 19 | 377 |  | 59.01 |
| 3 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.3 | 0,2 | 10 | 82 |  | 376 |
| 4 | печенье | 50 | 3.32 | 7.43 | 35.71 | 134 |  |  |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
| 6 | Огурцы свежие | 60 |  |  | 2 |  | 3 | 10 |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | 9 | 16 | 90 | 794 |  |  |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование | вес | Пищевые вещества (г) | ЭнергетическаяЦенность(ккал) | ВитаминС | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| 1 | Суп рисовый | 250 | 5 | 7 | 12 | 140 | 6 | 52 |
| 2 | Гуляш из курицы | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 |  | 56 |
| 3 | Компот из плодов свежих (яблок) | 200 | 0.4 | 0,3 | 12 | 35 | 3 | 372 |
| 4 | Салат из капусты с горошком | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 | 14 | 20 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
| 6 | Каша пшенная | 150 | 6.60 | 5.72 | 37.28 | 229.50 |  |  |
|  | Итого: |  | 28 | 34 | 87 | 704 |  |  |

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование | вес | Пищевые вещества (г) | ЭнергетическаяЦенность(ккал) | ВитаминС | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| 1 | Суп чечевичный с овощами | 250 | 2 | 3 | 5 | 127 | 11 | 39.1 |
| 2 | Котлета из говядины | 90 | 6 | 6 | 5 | 158 | 2 | 282 |
| 3 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 |  | 172 |
| 4 | Какао на с/молок | 200 | 5.72 | 000 | 38.72 | 219 |  |  |
| 5 | Салат из капусты с горошком | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 | 14 | 20 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | 22 | 20 | 92 | 856 |  |  |

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование | вес | Пищевые вещества (г) | ЭнергетическаяЦенность(ккал) | ВитаминС | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| 1 | борщ | 250 | 2 | 4 | 12 | 110 | 19 | 2001 |
| 2 | Плов из птицы | 200 | 16 | 24 | 34 | 238 | 4 | 304 |
| 3 | Огурцы консервированные без уксуса | 60 | 0.1 | 0.1 | 1 | 8 | 3 | 1037 |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.4 | 0,3 | 10 | 82 |  | 376 |
| 5 | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 | 10 | 368 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | 22 | 29 | 92 | 614 |  |  |

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование | вес | Пищевые вещества (г) | ЭнергетическаяЦенность(ккал) | ВитаминС | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| 1 | Рассольник | 250 | 2 | 5 | 10 | 121 | 7 | 73 |
| 2 | Котлеты рыбные | 90 | 12 | 7 | 11 | 280 | 1 | 279 |
| 3 | Ячневая каша | 150 | 6 | 8 | 32 | 230 |  |  |
| 4 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 25 | 110 | 8 | 399 |
| 5 | Салат из свеклы | 60 | 3 | 4 | 6 | 56 | 5 | 33 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | 26 | 24 | 98 | 877 |  |  |

«Утверждаю»

Директор школы

«Тюбинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_Б.К.Османова

 **Примерное двухнедельное меню для организации питания детей**

 **1-4 классов в МКОУ «Тюбинская СОШ»**

 **Кумторкалинский район**

 2023-2024 уч.год

11день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование | вес | Пищевые вещества (г) | ЭнергетическаяЦенность(ккал) | ВитаминС | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| 1 | Суп гороховый | 250 | 8 | 2 | 23 | 140 | 6 | 214 |
| 2 | Гуляш из говядины | 90 | 12 | 9 | 7 | 162 |  | 277 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая  | 150 | 8 | 8 | 34 | 166 |  | 168 |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.4 | 0,3 | 10 | 82 |  | 376 |
| 5 | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.3 | 10 | 41 | 10 | 368 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | 30 | 19 | 98 | 671 |  |  |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование | вес | Пищевые вещества (г) | ЭнергетическаяЦенность(ккал) | ВитаминС | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| 1 | Суп хинкал | 200 | 2. | 2 | 13 | 83 |  |  |
| 2 | Гуляш из курицы | 50/50 | 16 | 19 | 9 | 188 |  | 56 |
| 3 | Каша перловая рассыпчатая  | 200 | 10 | 1.3 | 60 | 355 |  |  |
| 4 | Какао на с/молоке | 200 | 5 | 0 | 38 | 219 |  |  |
| 5 | Вафли | 60 | 2 | 15 | 25 | 287 |  |  |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | 37 | 37 | 159 | 1212 |  |  |

12 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование | вес | Пищевые вещества (г) | ЭнергетическаяЦенность(ккал) | ВитаминС | №рецептуры |
| Б | Ж | У |
| 1 | Суп хинкал | 200 | 2. | 2 | 13 | 83 |  |  |
| 2 | Гуляш из курицы | 50/50 | 16 | 19 | 9 | 188 |  | 56 |
| 3 | Каша ячневая | 200 | 7 | 9 | 36 | 260 |  | 260 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0.36 | 0.8 | 0.6 | 2.58 |  |  |
| 5 | Пряники  | 50 | 3 | 74 | 38 | 80 |  |  |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
| 7 | печенье | 50 | 3 | 7 | 35 | 194 |  |  |
|  | Итого: |  | 33 | 111 | 145 | 887 |  |  |