



УТВЕРЖДАЮ:
 ДИРЕКТОР МОКУ ХАР-БУЛУЖ
 ХАЛЕНГИНОВА Л. П.
 1 ОКТЯБРЯ 2024
 МЕНЮ НА 1 ОКТЯБРЯ 2024 ГОД
 ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рец. по сборни	пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

1-й день

42	Салат из свежей капусты с огурцом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
20	Гуляш из мяса говядины	100	12,59	7,1	14	132	0,04	0,5	0	0	18,05	0	0	2,8
688	Макароны отварные	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5	0	21,96	119,59	43,99	1,73
943	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	0	33	67,5	10,5	0,4
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
368	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3
	Итого	860	26,42	23,77	110,96	739,37	0,74	52,35	31,58	0,84	161,57	402,61	129,47	9,29

2-й день

33	Салат из свеклы отварной	60	1,2	7,5	12,6	48,76	0,02	13,62	0	0	36,78	0	0	0,48
16	Суп вермишелевый	200	5,14	5,82	20,18	55,82	0,8	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78
304	Плов из птицы	250	12,7	12	35,93	377	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19
639	Компот из сухофруктов	200	3,5	1,61	14,36	145,2	0	0	0	0	6	0	0	0,4
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01

10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0,5	21	75,4	12	0,63
368	Йогурт	100	0,9	0,2	8,1	38	0,1	0	0	21	34,8	12	0,63
	Итого	860	26,94	27,65	111,03	765,48	1,21	20,66	48	164,05	401,86	105,42	6,12

3-й день													
35	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,28	6,08	6,3	102	0,03	10,06	0	6,73	20,77	9,76	0,44
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,68	4,09	12,17	96,6	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64
608	Котлета	100	13,55	11,55	36,7	228,75	0,1	10,1	0,02	36,58	104,9	39,6	2,9
55	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,15	4,95	18,9	178,4	0,05	0	0,02	5	116	13,8	0,81
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	9,35	0,12	28,7	52,6	19,6	0,96
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0,5	21	75,4	12	0,63
959	Какао с молоком	200	0,2	0	14	28	0,12	9,35	0,12	28,7	52,6	19,6	0,96
368	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	38	0,03	10	0	16	11	9	0,3
	Итого	860	25,26	27,39	116,03	772,45	0,61	63,63	0,28	177,37	471,37	141,16	7,64

4-й день													
42	Салат из свежих огурцов	60	1,28	7,08	6,3	92	0,01	8,83	0,03	25,6	123,2	11,9	0,21
40	Суп рисовый	200	5,4	5,91	29,37	67,8	0,07	5,28	0	15,74	42,66	17,28	0,7
11	Рыба тушеная	100	10,6	7,4	9,8	302,2	0,1	9,2	0,9	30	148,3	25,7	0,9
694	Картофельное пюре	150	4,1	5,8	20,46	129,75	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
943	Чай с сахаром	200	0	0	19,6	80	0,02	5,6	0,03	3,2	15,8	2	0
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0,5	21	75,4	12	0,63
37	Банан	100	0,9	0,2	8,1	43	0,1	0	0	3,2	15,8	12	0,63
	Итого	860	25,78	26,91	113,49	815,45	0,67	47,08	26,46	135,73	542,56	121,83	5,09

5-й день													

62	Салат из свежих помидоров	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
197	Рассольник "Петербургский"	200	3,68	7,59	21,57	146,6	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
260	Гуляш из курницы	100	12,59	7,1	24,99	189	0,1	1,01	0	0	21,19	0	22,4	1,13
688	Рис отварной	150	3,15	4,95	18,9	168,4	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
945	Чай с молоком	200	0,2	0	14	28	0,02	0	0,08	0	33	67,5	10,5	0,4
368	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	38	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3
	Итого	860	24,88	24,01	112,44	727,04	0,72	39,53	25,58	0,84	171,75	369,05	131,07	6,44

6-й день														
42	Салат из свежей капусты с огурцом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,02	13,62	0	0	36,78	0	0	0,48
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,8	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78
688	Макаронные изделия отварные	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,14	18,17	25,5	0	36,98	0	22,4	1,01
34	Гуляш из мяса говядины	100	12,59	7,1	14	132	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
943	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0	0	0	6	0	0	0,4
368	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	25	0	0	34	35	13	0,3
	Итого	860	26,42	23,77	110,96	739,37	1,29	63,83	73,5	0,84	201,03	402,06	128,82	6,8

7-й день														
33	Салат из свеклы отварной	60	1,2	7,5	12,6	48,76	0,04	12,25	0	0	10,55	19,73	10,67	0,5
16	Суп вермишелевый	200	5,14	5,82	20,18	55,82	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
304	Плов из птицы	250	12,7	12	35,93	377	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
639	Компот из сухофруктов	200	3,5	1,61	14,36	145,2	0	0	0	0	6	0	0	0,4

8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0,5	21	75,4	12	0,63
368	Йогурт	100	0,9	0,2	8,1	38	0,1	0	0	21	34,8	12	0,63
	Итого	860	26,94	27,65	111,03	765,48	0,62	21,97	3,09	119,54	353,66	100,14	6,89

8-й день													
62	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,28	6,08	6,3	102	0,03	10,06	0	6,73	20,77	9,76	0,44
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,68	4,09	12,17	96,6	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64
608	Котлета	100	13,55	11,55	36,7	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
55	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,15	4,95	18,9	178,4	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0,5	21	75,4	12	0,63
959	Какао с молоком	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
368	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	38	0,04	25	0	34	35	13	0,3
	Итого	860	25,26	27,39	116,03	772,45	0,51	49,98	49,75	151,01	407,62	119,01	6,03

9-й день														
42	Салат из свежих огурцов	60	1,28	7,08	6,3	92	0,01	8,83	0,03	0,05	25,6	123,2	11,9	0,21
40	Суп рисовый	200	5,4	5,91	29,37	67,8	0,07	5,28	0	15,74	42,66	17,28	0,7	
11	Рыба тушеная	100	10,6	7,4	9,8	302,2	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9
694	Картофельное пюре	150	4,1	5,8	20,46	129,75	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01	
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0,5	21	75,4	12	0,63	
943	Чай с сахаром	200	0	0	19,6	80	0,02	5,6	0,03	3,2	15,8	2	0	
37	Банан	100	0,9	0,2	8,1	43	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
	Итого	860	25,78	26,91	113,49	815,45	0,59	52,68	26,49	2,69	135,73	542,56	111,83	4,46

10-й день													
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

62	Салат из свежих помидор	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
197	Рассольник "Петербургский"	200	3,68	7,59	21,57	146,6	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
34	Гуляш из мяса птицы	100	12,59	7,1	24,99	189	0,1	6,85	0	0	21,19	0	22,4	1,13
234	Гречневая каша рассыпчатая	150	3,15	4,95	18,9	168,4	0,14	18,17	25,5	1,8	0,01	86,6	13,2	1,01
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
945	Чай с молоком	200	0,2	0	14	28	0,02	0	0,08	0	33	67,5	10,5	0,4
368	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	38	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3
	Итого	860	24,88	24,01	112,44	727,04	0,72	45,37	25,58	2,64	134,78	369,05	116,52	6,44