

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ «СОШ АУЛА НОВАЯ ТЕБЕРДА
ИМ.ГЕРОЯ РОССИИ К.Х.БОТАШЕВА»
В.Р.ЧОМАНОВ
30.08.2024



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
МБОУ «СОШ АУЛА НОВАЯ ТЕБЕРДА ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ К.Х.БОТАШЕВА»
(1-4 КЛАССЫ)

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Энерге- тическ ая ценнос- ть (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
первый день																				
обед																				
54-10с	суп крестьянский с крупой (перловой)	200.00	116.80	24.70	28.90	56.30	0.04	0.04	103.2	0	6.42	96.6	195.4	25.6	15.4	40.4	0.5	15.4	1.26	20.6
54-23м	Биточек из курицы	90.00	151.68	17.28	3.84	12.10	0.06	0.07	5.66	0	0.56	189.6	206	26.4	57.6	129	1.23	15.6	16.56	92.4
54-3соус	Соус красный основной	20.00	15.00	0.70	0.50	1.90	0.02	0	128	0.04	2.68	12	142	9.2	12	24	0.52	1.8	0.44	9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	233.70	8.20	6.30	35.90	0.21	0.12	19.2	0.09	0	149	219	15	120	181	4.04	22	3.52	16
54-2гн	Чай с сахаром	200.00	26.80	0.20	0.00	6.40	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	20.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0
пром	Хлеб ржаной	30.00	51.20	2.00	0.40	10.00	0.1	0	0	0	0	0	0	9.2	10	42.4	1.2	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	30.00	70.30	2.30	0.25	29.50	0	0	0	0	0	0	0	6	10.8	9	0.8	0	0	0
Итого за 1день:		720.00	665.48	55.38	40.19	152.10	0.43	0.24	256.36	0.13	9.70	447.90	783.20	95.90	229.60	433.00	9.02	54.80	21.78	138.00

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Энерге- тическ ая ценнос- ть (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
второй день																					
обед																					
54-2с	Борщ с капустой со сметаной	200.00	110.4	4.70	5.70	10.10	0.03	0.04	134.6	0	6.76	107	21.4	33.6	19.2	42.6	0.87	17.2	0.4	22.6	
54-2м	Гуляш из говядины	90.00	208.80	15.18	14.74	3.60	0.03	0.1	22.9	0.06	1.27	109	290	14.4	21.3	149	2.22	15.75	0.28	56.2	
54-1г	Макароны отварные	150.00	196.80	5.30	4.90	32.80	0.06	0.03	18.4	0.09	0	149	53.8	12	7.2	41	0.73	21	0.06	12	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200.00	41.60	0.20	0.10	9.90	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.95	92.5	58	3.1	3.8	0.79	0.8	0.1	3.2	
пром	Хлеб ржаной	30.00	51.20	2.00	0.40	10.00	0.1	0	0	0	0	0	0	9.2	10	42.4	1.2	0	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	30.00	70.30	2.30	0.25	29.50	0	0	0	0	0	0	0	6	10.8	9	0.8	0	0	0	
Итого за 1день:		700.00	568.70	29.68	26.09	95.90	0.23	0.18	177.10	0.15	9.63	372.95	457.70	133.20	71.60	287.80	6.61	54.75	0.84	94.00	

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Энерге- тическ ая ценнос- ть (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F

№ тк	Наименование блюда	(г)	ая ценнос ть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
третий день																				
<i>обед</i>																				
54-8с	суп гороховый	200.00	133.10	6.70	4.60	16.30	0.15	0.06	97.2	0	4.76	95.8	382.4	27	29	80.4	1.48	16	2	28.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	90.00	131.80	12.28	6.65	5.60	0.07	0.07	282	0.15	2.44	103	382	39.6	49.9	186.8	0.94	129	11.03	565.7
54-11г	Картофельное пюре	150.00	139.40	3.10	5.30	19.80	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	162	625	39	28	84	1.03	28	0.78	43
54-2гн	чай с сахаром	200.00	26.80	0.20	0.00	6.40	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	20.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0
пром	Хлеб ржаной	30.00	51.20	2.00	0.40	10.00	0.1	0	0	0	0	0	0	9.2	10	42.4	1.2	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	30.00	70.30	2.30	0.25	29.50	0	0	0	0	0	0	0	6	10.8	9	0.8	0	0	0
Итого за 1день:		700.00	552.60	26.58	17.20	87.60	0.44	0.25	403.3	0.24	17.44	361.50	1573.0	125.30	131.50	409.80	6.18	173.0	13.81	637.50

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Энерге- тическ ая ценнос- ть (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
четвертый день																					
обед																					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200.00	119.60	5.20	2.80	18.50	0.09	0.05	97.6	0	6.88	93	410.4	13.8	20.8	54.6	0.9	16.8	0.23	32.8	
54-1м	бефстроганов из отварной говядины	90.00	188.32	13.50	13.95	2.12	0.03	0.11	96.4	0.02	0.4	96.7	236.2	27	18	136.1	1.8	14.6	0.168	55.1	
54-6г	рис отварной	150.00	203.50	3.60	4.80	36.40	0.03	0.03	18.4	0.09	0	153	46.6	6.9	24	73	0.49	21	7.24	27	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200.00	81.00	0.50	0.00	19.80	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0	
пром	Хлеб ржаной	30.00	51.20	2.00	0.40	10.00	0.1	0	0	0	0	0	0	9.2	10	42.4	1.2	0	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	30.00	70.30	2.30	0.25	29.50	0	0	0	0	0	0	0	6	10.8	9	0.8	0	0	0	
Итого за 1день:		700.00	713.92	27.10	22.20	116.32	0.25	0.19	227.40	0.11	7.30	342.75	693.37	112.90	85.70	319.40	5.28	52.40	7.64	114.90	

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F

54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200.00	119.60	5.20	2.80	18.50	0.09	0.05	97.6	0	6.88	93	410.4	13.8	20.8	54.6	0.9	16.8	0.23	28.8
54-2м	гуляш из говядины	90.00	208.80	15.18	14.74	3.60	0.03	0.1	22.9	0.06	1.27	109	290	14.4	21.3	149	2.22	15.75	0.28	56.2
54-12г	Каша пшениная рассыпчатая	150.00	225.80	6.40	6.50	35.50	0.18	0.03	21.3	0.1	0	152	104	17	42	121	1.39	23	1.46	17
54-2гн	чай с сахаром	200.00	26.80	0.20	0.00	6.40	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	20.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0
пром	Хлеб ржаной	30.00	51.20	2.00	0.40	10.00	0.1	0	0	0	0	0	0	9.2	10	42.4	1.2	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	30.00	70.30	2.30	0.25	29.50	0	0	0	0	0	0	0	6	10.8	9	0.8	0	0	0
Итого за 1день:		700.00	702.50	31.28	24.69	103.50	0.40	0.19	142.10	0.16	8.19	354.70	825.20	64.90	108.70	383.20	7.24	55.55	1.97	102.00

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Энерге- тическ ая ценнос	Пищевые вещества (г)			Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
десятый день																					
обед																					
54-9с	Суп фасолевый	250.00	157.37	8.50	5.75	18.00	0.13	0.06	151	0	4.65	120.5	453	38	33.5	120.2	1.58	20.75	4.55	33.75	
54-12м	плов с курицей	200.00	314.60	27.30	8.10	33.20	0.08	0.08	147	0	2.36	291	383	20	108	234	2.02	40	27.5	169	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200.00	81.00	0.50	0.00	19.80	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0	
пром	Хлеб ржаной	30.00	51.20	2.00	0.40	10.00	0.1	0	0	0	0	0	0	9.2	10	42.4	1.2	0	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	30.00	70.30	2.30	0.25	29.50	0	0	0	0	0	0	0	6	10.8	9	0.8	0	0	0	
Итого за 1день:		710.00	674.5	40.6	14.5	110.5	0.3	0.1	313.0	0.0	7.0	411.6	836.2	123.2	164.4	409.9	5.7	60.8	32.1	202.8	









