

Утверждаю : Директор
МКОУ «Барунская СОШ
имени Х.Б.Сян-Белгина»
Бембева Л. Г.



Перспективное десятидневное меню для 1-4классов МКОУ «Барунская СОШ имени Х.Б.Сян-Белгина» 2024- 2025 учебный год

Перспективное меню
для 1-4 классов МКОУ «Барунская СОШ имени Х.Б.Сян-Белгина»
2024 -2025 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
1 день														
	Обед													
25	Салат овощной	60	0.68	6.06	6.38	84.0	16.24	0.29	24.01	7.98		0.20	34.5	0.0
81	Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной	200	11.3	10.5	22	227.5	39.78	20.90	43.68	0.98		0.04	8.54	0.00
268	Котлеты мясные	80	15.55	11.55	15.70	228.75	43.75	32.13	166.38	1.50		0.10	0.15	28.75
688	Макаронны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	4.86	21.12	37.17	1.11		0.06	0.00	21.00
375	Чай «Фруктовый»	200	0.60	0.04	10.40	47.60	21.20	14.60	22.60	3.20		0.02	3.40	0.00
338	Фрукты свежие	100	0.60	0.60	14.70	70.3	24.0	13.5	75.8	3.3		0.03	10.0	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	90	3.07	1.07	20.90	107.20	0.01	14.1	35.1	1.05		0.13	0.00	0.00
	Итого:		37.32	34.33	116.53	933.80	149.84	116.64	404.74	19.12		0.58	56.59	49.75
2 день														
	Обед													
25	Салат овощной	60	0.68	6.06	6.38	84.0	16.24	0.29	24.01	7.98		0.20	34.5	0.0
104	Суп картоф.с фрикадельками	200	8.89	6.59	13.5	159.8	33.37	36.69	25.64	1.61		0.04	9.7	0.32
№ 289	Рагу из птиц	230	12.55	12.99	4.01	182.25	30.52	24.03	119.19	2.10		0.07	5.07	1.49
338	Фрукты свежие	100	0.60	0.60	14.70	70.3	24.0	13.5	75.8	3.3		0.03	10.0	0.00
349	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	6.40	0.00	3.6	0.18		0.01	1.08	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	90	3.07	1.07	20.90	107.20	0.01	14.1	35.1	1.05		0.13	0.00	0.00
	3 день													
22	Салат свекольный	60	0.62	3.41	3.41	48.75	14.89	17	32	0.56		0.01	0.40	3.38
204	Суп рисовый (м/б)	200	7.18	2.94	11.76	102.26	21.01	25.93	95.87	1.18		0.10	6.70	0.00
260	Гуляш из куриного мяса	100	12.55	12.99	4.01	182.25	30.52	24.03	119.19	2.10		0.07	5.07	1.49
165	Гречневая	150	9.2	6.0	41.9	258.6	18.8	136.9	203.5	4.8		0.2	0.00	29.5

[illegible]

688	Гарнир - макароны	200						168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
375	Чай «Фруктовый»	200						47,60	21,20	14,60	22,60	3,20	0,02	3,40	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	90						107,20	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0,00	0,00
	Итого:							691,76	140,80	121,93	313,38	12,53	0,73	24,12	22,83
7 день															
	Обед:														
9	Салат морковный с чесноком	60						56,00	25,87	10,60	25,64	0,31	0,02	2,12	0,32
81	Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной	200						227,5	39,78	20,90	43,68	0,98	0,04	8,54	0,00
268	Котлеты мясные	80						228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
165	Гречневая рассыпчатая	150						258,6	18,8	136,9	203,5	4,8	0,2	0,00	29,5
376	Чай с сахаром	200						28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	90						107,20	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0,00	0,00
	Итого:							906,05	134,21	214,63	474,3	9,04	0,49	10,81	58,57
8 день															
	Обед:														
48	Салат овощной	60						84,0	63,20	22,15	3,45	3,89	0,35	8,95	0,34
201	Суп крестьянский	200						118,62	32,07	5,42	34,98	0,30	0,06	0,03	1,02
291	Плов с мясом кур.	80/150						377,00	45,10	47,50	199,3	2,19	0,6	1,01	48,0
№349	Компот из сухофруктов	200						94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	90						107,20	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0,00	0,00
338	Фрукты	100						70,3	24,0	13,5	75,8	3,3	0,03	10,0	0,00
	Итого :							851,32	170,78	102,67	352,23	10,91	1,18	21,07	49,36
9 день															
	Обед:														
53	Салат из свеклы,	80						43,74	17,0	11,03	170,04	0,79	0,40	4,12	0,01

