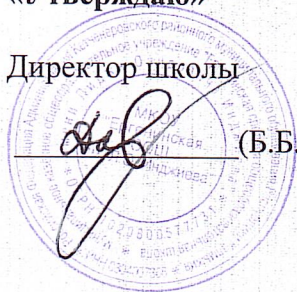


«Утверждаю»

Директор школы



(Б.Б.Довуркаева)

«Согласовано»

Председатель родительского комитета

Самгунтала / С.В.Сангаджиева/

« 2 » 05 2024 г

Меню

по МКОУ «Ергенинская средняя школа имени Л.О. Инджиева»

1-4 классы

| | Наименование блюда | гр | белки | жиры | углеводы | ккал |
|------|--------------------------------|---------|-------|-------|----------|----------------|
| обед | <u>День 1</u> | | | | | |
| | Суп с макаронными изделиями | 200/250 | 1,18 | 2,56 | 7,65 | 84,59 |
| | Отварная курица | 90/120 | 25,0 | 7,4 | 0 | 170 |
| | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 5,5 | 4,8 | 30,2 | 194 |
| | Салат из капусты | 60/100 | 1,41 | 0 | 5,60 | 29,00 |
| | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 9,9 | 37 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 14,3 | 82 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,45 | 0,25 | 7,1 | 35,45 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 7,24 | 0,08 | 64,80 |
| | яблоки | 1 шт | 1 | 1 | 15 | 70 |
| | Итого: ккал за 1 день | | | | | 766,84 |
| обед | <u>День 2</u> | | | | | |
| | Суп с мясными фрикадельками | 200/250 | 1,55 | 8,29 | 12,62 | 131,3 |
| | Запеканка из творога | 90/120 | 18,6 | 20,3 | 33,9 | 346,3 |
| | сметана | 15 | 2,6 | 15 | 3,6 | 162 |
| | Чай молочный | 200 | 1,4 | 1,6 | 2,3 | 28 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 14,3 | 82 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,45 | 0,25 | 7,1 | 35,45 |
| | Сыр порциями | 33 | 3,69 | 3,97 | 0 | 82,67 |
| | йогурт | 1 шт | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141,76 |
| | Итого: ккал за 2 день | | | | | 1008,48 |
| обед | <u>День 3</u> | | | | | |
| | Суп гороховый | 200/250 | 8,6 | 6,7 | 18,5 | 168,7 |
| | Гуляш | 90/120 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 1,25 | 2,47 | 18,03 | 161,23 |
| | Нарезка из помидоров и огурцов | 60/100 | 1,1 | 6,15 | 3,8 | 74,20 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,48 | 0,10 | 12,27 | 59,16 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 14,3 | 82 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,45 | 0,25 | 7,1 | 35,45 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 7,24 | 0,08 | 64,80 |
| | груши | 1 шт | 1 | 1 | 15 | 70 |

| | | | | | | |
|-------------|------------------------------|---------|-------|-------|-------|---------------|
| | Итого: ккал за 3 день | | | | | 897,79 |
| обед | <u>День 4</u> | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200/250 | 4,45 | 6,23 | 4,80 | 168,53 |
| | Рыба отварная | 90/120 | 27,45 | 17,98 | 0,11 | 177,91 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 |
| | Кукуруза консервированная | 25 | 1,1 | 0,20 | 5,60 | 29,00 |
| | Какао с молоком | 200 | 1,44 | 1,49 | 28,94 | 126,90 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 14,3 | 82 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,45 | 0,25 | 7,1 | 35,45 |
| | Сыр порциями | 33 | 3,69 | 3,97 | 0 | 82,67 |
| | мандарины | 1 шт | 0 | 41 | 8 | 43 |
| | Итого: ккал за 4 день | | | | | 882,71 |
| обед | <u>День 5</u> | | | | | |
| | Суп рассольник | 200/250 | 8 | 7,3 | 20,3 | 178,9 |
| | Тефтели мясные | 90/120 | 2,36 | 2,50 | 8,18 | 143,38 |
| | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 5,5 | 4,8 | 30,2 | 194 |
| | Салат из моркови | 60/100 | 1,41 | 0 | 5,60 | 29,00 |
| | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 9,9 | 37 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 14,3 | 82 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,45 | 0,25 | 7,1 | 35,45 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 7,24 | 0,08 | 64,80 |
| | бананы | 1 шт | 2 | 1 | 29 | 142 |
| | Итого: ккал за 5 день | | | | | 951,73 |
| обед | <u>День 6</u> | | | | | |
| | Суп с макаронными изделиями | 200/250 | 1,18 | 2,56 | 7,65 | 84,59 |
| | Гуляш | 90/120 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 1,25 | 2,47 | 18,03 | 161,23 |
| | Горошек зеленый | 25 | 0,63 | 0,04 | 2,80 | 15,00 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,48 | 0,10 | 12,27 | 59,16 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 14,3 | 82 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,45 | 0,25 | 7,1 | 35,45 |
| | Сыр порциями | 33 | 3,69 | 3,97 | 0 | 82,67 |
| | сок | 1 шт | 0 | 0 | 11 | 46 |
| | Итого: ккал за 6 день | | | | | 748,35 |
| обед | <u>День 7</u> | | | | | |
| | Суп с мясными фрикадельками | 200/250 | 1,55 | 8,29 | 12,62 | 131,3 |
| | Запеканка из творога сметана | 90/120 | 18,6 | 20,3 | 33,9 | 346,3 |
| | Чай молочный | 15 | 2,6 | 15 | 3,6 | 162 |
| | Чай молочный | 200 | 1,4 | 1,6 | 2,3 | 28 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 14,3 | 82 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,45 | 0,25 | 7,1 | 35,45 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 7,24 | 0,08 | 64,80 |
| | яблоки | 1 шт | 1 | 1 | 15 | 70 |
| | Итого: ккал за 7 день | | | | | 919,85 |

| | | | | | | |
|-------------|-----------------------------------|---------|-------|-------|-------|----------------|
| обед | <u>День 8</u> | | | | | |
| | Суп гороховый | 200/250 | 8,6 | 6,7 | 18,5 | 168,7 |
| | Гуляш | 90/120 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 |
| | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 5,5 | 4,8 | 30,2 | 194 |
| | Нарезка из помидоров и огурцов | 60/100 | 1,1 | 6,15 | 3,8 | 74,20 |
| | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 9,9 | 37 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 14,3 | 82 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,45 | 0,25 | 7,1 | 35,45 |
| | Сыр порциями | 33 | 3,69 | 3,97 | 0 | 82,67 |
| | мандарины | 1 шт | 0 | 41 | 8 | 43 |
| | Итого: ккал за 8 день | | | | | 899,27 |
| обед | <u>День 9</u> | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200/250 | 4,45 | 6,23 | 4,80 | 168,53 |
| | Отварная курица | 90/120 | 25,0 | 7,4 | 0 | 170 |
| | Рис отварной с соусом | 150 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 298,47 |
| | Кукуруза консервированная | 25 | 1,1 | 0,20 | 5,60 | 29,00 |
| | Какао с молоком | 200 | 1,44 | 1,49 | 28,94 | 126,90 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 14,3 | 82 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,45 | 0,25 | 7,1 | 35,45 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 7,24 | 0,08 | 64,80 |
| | груши | 1 шт | 1 | 1 | 15 | 70 |
| | Итого: ккал за 9 день | | | | | 1045,15 |
| обед | <u>День 10</u> | | | | | |
| | Суп рассольник | 200/250 | 8 | 7,3 | 20,3 | 178,9 |
| | Котлеты мясные | 90/120 | 2,36 | 2,50 | 8,18 | 143,38 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 1,25 | 2,47 | 18,03 | 161,23 |
| | Салат из свеклы | 60/100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,48 | 0,10 | 12,27 | 59,16 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 14,3 | 82 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,45 | 0,25 | 7,1 | 35,45 |
| | Сыр порциями | 33 | 3,69 | 3,97 | 0 | 82,67 |
| | бананы | 1 шт | 2 | 1 | 29 | 142 |
| | Итого: ккал за 10 день | | | | | 925,19 |