Двухнедельная цикличное меню обедов учащихся начальной школы (1-4 класс)

Директор МБОУ «Аглобинская СОШ»

Согласовано /Агабекова Р.К.\

01. 09. 2023г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда. | Масса порции | Ккал | Белки | Жиры | углеводы | Витамины (мг) | Витамины (мг) | Витамины (мг) | Витамины (мг) | Минералы (мг) | Минералы (мг) | Минералы (мг) | Минералы (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Мg | P | Ге |
|  | 1 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп лапша с говядиной | 250 | 269 | 8,72 | 10,33 | 35,92 | 0,19 | 0,52 | 30 | 0,5 | 119,26 | 99,34 | 211,34 | 3,05 |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 226 | 8,24 | 5,37 | 36,07 | 0.22 |  | 12,6 | 0,6 | 20,59 | 121,02 | 182,51 | 4,11 |
| 3 | Сладкий чай | 80 | 138 | 14,25 | 5,6 | 7,55 | 0,01 | 0,32 | 2,37 | 8,74 | 13,1 | 2,84 | 13,1 | 0,23 |
| 4 | Хлеб | 40 | 119 | 4,12 | 0,53 | 24,41 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 855 | 35,48 | 22,57 | 129,31 | 0,431 | 2,44 | 44,97 | 9,92 | 159,22 | 344,22 | 589,57 | 11,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп хинкал с говядиной | 250 | 104 | 2,08 | 5,1 | 12,43 | 0,04 | 7,05 | 21 | 0,31 | 44,43 | 22,92 | 52,83 | 1,1 |
| 2 | Пюре из картофеля | 155 | 222 | 5,91 | 7,15 | 33,81 | 0,06 |  | 24,6 | 0,89 | 19,2 | 7,8 | 44,08 | 0,81 |
| 3 | Сладкий чай | 200 | 0,16 | 0,03 | 15,20 | 61,71 | 3,44 | 0,93 | 1,71 | 0,08 |  |  | 0,02 | 3,11 |
| 4 | Хлеб | 40 | 119 | 4,12 | 0,53 | 24,41 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Бананы |  | 455,22 | 22,08 | 39,88 | 309,71 | 40,38 | 31,33 | 162,97 | 2.62 | 84,2 | 30,8 | 98,66 | 5,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп молочный с рисом | 250 | 126 | 5,56 | 3,68 | 17,61 | 0,19 | 4,6 | 12 | 0,26 | 34,32 | 30,32 | 77,33 | 1,81 |
| 2 | Гречневая каша | 150 | 348 | 28,77 | 8,94 | 38,25 | 0,05 | 2,76 |  | 3,69 | 15,87 | 32,76 | 85,05 | 0,86 |
| 3 | Куры тушёные | 0.094 | 88 |  |  | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | хлеб | 40 | 119 | 4,12 | 0,53 | 34,41 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 681 | 38,45 | 13,15 | 112,28 | 0,24 | 6,82 | 12 | 3,95 | 49,59 | 63,08 | 162,38 | 2,67 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп гороховый | 250 | 269 | 8,72 | 10,33 | 35,92 | 0,19 | 0,52 | 30 | 0,5 | 119,26 | 99,34 | 211,34 | 3,05 |
| 2 | Плов из риса с говядиной | 150 | 226 | 8,24 | 5,37 | 36,07 | 0.22 |  | 12,6 | 0,6 | 20,59 | 121,02 | 182,51 | 4,11 |
| 3 | Компот из сухофруктов | 200 | 103 | 0,15 | 0,14 | 25,36 | 0,01 | 1,6 |  | 0,08 | 6,27 | 12.02 | 182,51 | 4,11 |
| 4 | Хлеб | 40 | 119 | 4,12 | 0,53 | 24,41 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 855 | 35,48 | 22,57 | 129,31 | 0,431 | 2,44 | 44,97 | 9,92 | 159,22 | 344,22 | 589,57 | 11,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Борщ из св. капусты и карто. | 250 | 104 | 2,08 | 5,1 | 12,43 | 0,04 | 7,05 | 21 | 0,31 | 44,43 | 22,92 | 52,83 | 1,1 |
| 2 | Макароны отварные | 155 | 222 | 5,91 | 7,15 | 33,81 | 0,06 |  | 24,6 | 0,89 | 19,2 | 7,8 | 44,08 | 0,81 |
| 3 | Гуляж | 88 | 10,06 | 9.94 | 11,90 | 177,30 | 36,84 | 23,35 | 118,93 | 1,34 | 20,57 | 0,09 | 2,73 | 0,68 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0,03 | 15,20 | 61,71 | 3,44 | 0,93 | 1,71 | 0,08 |  |  | 0,02 | 3,11 |
| 5 | Хлеб | 40 | 119 | 4,12 | 0,53 | 24,41 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 455,22 | 22,08 | 39,88 | 309,71 | 40,38 | 31,33 | 162,97 | 2.62 | 84,2 | 30,8 | 98,66 | 5,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп молочный | 250 | 126 | 5,56 | 3,68 | 17,61 | 0,19 | 4,6 | 12 | 0,26 | 34,32 | 30,32 | 77,33 | 1,81 |
| 2 | Гречневая каша | 150 | 348 | 28,77 | 8,94 | 38,25 | 0,05 | 2,76 |  | 3,69 | 15,87 | 32,76 | 85,05 | 0,86 |
| 3 | Куры тушеные | 0.117 | 88 |  |  | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | хлеб | 40 | 119 | 4,12 | 0,53 | 34,41 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Сладкий сай | 200 | 681 | 38,45 | 13,15 | 112,28 | 0,24 | 6,82 | 12 | 3,95 | 49,59 | 63,08 | 162,38 | 2,67 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп гороховый | 250 | 269 | 8,72 | 10,33 | 35,92 | 0,19 | 0,52 | 30 | 0,5 | 119,26 | 99,34 | 211,34 | 3,05 |
| 2 | Плов из риса с говядиной | 150 | 226 | 8,24 | 5,37 | 36,07 | 0.22 |  | 12,6 | 0,6 | 20,59 | 121,02 | 182,51 | 4,11 |
| 3 | Компот из сухофруктов | 200 | 103 | 0,15 | 0,14 | 25,36 | 0,01 | 1,6 |  | 0,08 | 6,27 | 12.02 | 182,51 | 4,11 |
| 4 | Хлеб | 40 | 119 | 4,12 | 0,53 | 24,41 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Яблоко | 150 | 855 | 35,48 | 22,57 | 129,31 | 0,431 | 2,44 | 44,97 | 9,92 | 159,22 | 344,22 | 589,57 | 11,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 8 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп лапша с говядиной | 250 | 104 | 2,08 | 5,1 | 12,43 | 0,04 | 7,05 | 21 | 0,31 | 44,43 | 22,92 | 52,83 | 1,1 |
| 2 | Гречневая каша | 155 | 222 | 5,91 | 7,15 | 33,81 | 0,06 |  | 24,6 | 0,89 | 19,2 | 7,8 | 44,08 | 0,81 |
| 3 | Сладкий чай | 200 | 0,16 | 0,03 | 15,20 | 61,71 | 3,44 | 0,93 | 1,71 | 0,08 |  |  | 0,02 | 3,11 |
| 4 | Хлеб | 40 | 119 | 4,12 | 0,53 | 24,41 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Кефир |  | 455,22 | 22,08 | 39,88 | 309,71 | 40,38 | 31,33 | 162,97 | 2.62 | 84,2 | 30,8 | 98,66 | 5,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 9 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп хинкал с говядиной | 250 | 126 | 5,56 | 3,68 | 17,61 | 0,19 | 4,6 | 12 | 0,26 | 34,32 | 30,32 | 77,33 | 1,81 |
| 2 | Пюре из картофеля | 150 | 348 | 28,77 | 8,94 | 38,25 | 0,05 | 2,76 |  | 3,69 | 15,87 | 32,76 | 85,05 | 0,86 |
| 3 | Сладкий чай | 200 | 88 |  |  | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | хлеб | 40 | 119 | 4,12 | 0,53 | 34,41 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Яблоко |  | 681 | 38,45 | 13,15 | 112,28 | 0,24 | 6,82 | 12 | 3,95 | 49,59 | 63,08 | 162,38 | 2,67 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 10 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп молочный с рисом | 250 | 269 | 8,72 | 10,33 | 35,92 | 0,19 | 0,52 | 30 | 0,5 | 119,26 | 99,34 | 211,34 | 3,05 |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 226 | 8,24 | 5,37 | 36,07 | 0.22 |  | 12,6 | 0,6 | 20,59 | 121,02 | 182,51 | 4,11 |
| 3 | Птица тушеная | 80 | 138 | 14,25 | 5,6 | 7,55 | 0,01 | 0,32 | 2,37 | 8,74 | 13,1 | 2,84 | 13,1 | 0,23 |
| 4 | Сладкий чай | 200 | 103 | 0,15 | 0,14 | 25,36 | 0,01 | 1,6 |  | 0,08 | 6,27 | 12.02 | 182,51 | 4,11 |
| 5 | Хлеб | 40 | 119 | 4,12 | 0,53 | 24,41 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Пряники | 0.05 | 855 | 35,48 | 22,57 | 129,31 | 0,431 | 2,44 | 44,97 | 9,92 | 159,22 | 344,22 | 589,57 | 11,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп гороховый | 250 | 104 | 2,08 | 5,1 | 12,43 | 0,04 | 7,05 | 21 | 0,31 | 44,43 | 22,92 | 52,83 | 1,1 |
| 2 | Плов из риса с говядины | 150 | 222 | 5,91 | 7,15 | 33,81 | 0,06 |  | 24,6 | 0,89 | 19,2 | 7,8 | 44,08 | 0,81 |
| 3 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0,03 | 15,20 | 61,71 | 3,44 | 0,93 | 1,71 | 0,08 |  |  | 0,02 | 3,11 |
| 4 | Хлеб | 40 | 119 | 4,12 | 0,53 | 24,41 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 455,22 | 22,08 | 39,88 | 309,71 | 40,38 | 31,33 | 162,97 | 2.62 | 84,2 | 30,8 | 98,66 | 5,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Борщ из свежей капусты | 250 | 126 | 5,56 | 3,68 | 17,61 | 0,19 | 4,6 | 12 | 0,26 | 34,32 | 30,32 | 77,33 | 1,81 |
| 2 | Макароны отварные | 150 | 348 | 28,77 | 8,94 | 38,25 | 0,05 | 2,76 |  | 3,69 | 15,87 | 32,76 | 85,05 | 0,86 |
| 3 | Гуляж | 200 | 88 |  |  | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | хлеб | 40 | 119 | 4,12 | 0,53 | 34,41 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 681 | 38,45 | 13,15 | 112,28 | 0,24 | 6,82 | 12 | 3,95 | 49,59 | 63,08 | 162,38 | 2,67 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |