



Меню для учащихся 1-Классов МБОУ Кызыл-Чыраанской СОШ

Итого ценности	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			К/К	Вит С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ОБЕД								
05.11.2024 г	Суп крестьянский	250	7,34	5,263	17,352	146,48	10,37	102 М
	Плов из говядины	150	21,09	21,626	32,852	410,67	4,25	263 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Шоколад Конфеты	40	4	20	60	440		
	Йогурт	40	5	5,5	71	350		
	Кисель	200	0,68	0,28	14,65	76,75	200	388 М
ОБЕД								
06.11.2024 г	Суп гороховый	200	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	102 М
	Резань отварные	100	4,466	5,705	46,711	256,053		305 М
	Плов из говядины	90	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Печенье	50	8	20	65	468		
	Конфеты жевательные	30		9	84	420		
	Компот из изюмом	200	0,23	0,046	12,625	48,64	46	342 М
ОБЕД								
07.11.2024 г	Суп вермишелевый	240	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	102 М
	Гороховый пюре	100	13,792	7,551	13,868	178,745		234 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Фрукты (Яблоко)	130	0,5	0,5	16	33	15	
	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	4	
ОБЕД								
08.11.2024 г	Борщ со сметаной	200	2,034	6,665	11,158	113,6	19,89	82 М
	Гречка раскатанная	100	4,466	5,705	46,711	256,053		305 М
	Котлета из говядины	90	11,91	17,316	9,503	241,602	0,2	271 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Йогурт	120	1,8	0,6	25,2	115,2	12	
	Сладков	180	5,8	5	8	106	1,4	

		ОБЕД						
09.11.2024 г	Каша манная	250	10,129	10,128	41,708	300,135	1,356	175 М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Маело порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09		14 М
	Салат Фруктовый	60	0,856	0,136	13,986	61,85	4,9	65 М
	Пряник	70	4,7	4,8	72,9	347,5		
	Компот из изюмом	200	0,23	0,046	12,625	48,64	46	342 М
11.11.2024 г				обед				
	Шти из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,415	7,869	10,801	125,04	35,044	88 М
	Циол из говядины	150	21,09	21,626	32,852	410,67	4,25	265 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Печенье сандвич	70	5,5	25	66	510		
	Молоко питьевое	200	5,8	5	8	106	1,4	
12.11.2024 г	Обед							
	Суп гороховый	200	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	102 М
	Макаронное изделие отварная	100	6,758	5,143	43,083	245,834		309 М
	Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Бафли	70	5	27	63	520		
	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	4	
13.11.2024 г	Обед							
	Суп крестьянский	200	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	102 М
	Жаркое	150	3,911	5,641	26,476	172,814	30,962	312 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Вареники с творогом	60	8,093	2,64	28,761	171,84	0,21	434 М
	Фрукты (Мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	38	
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349 М
14.11.2024 г	Обед							
	Суп тушинский	250	2,593	2,414	18,788	107,6	14,95	103 М
	Горбуна тушеная	120	13,792	7,551	13,868	178,745		234 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Творог со сметаной	100	15,5	30,4	18,54	165,7		
	Компот из изюмом	200	0,23	0,046	12,625	48,64	46	342 М

15.11.2024 г	Обед							
	Суп домашний	250	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	102 М
	Бигусе	190	4,645	5,324	20,03	149,703	98,5	321 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Вафли	55	5,5	25	62	490		
	Джем варенное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63		209
	Кефир	180	5,8	5	8	106	1,4	
16.11.2024 г	Обед							
	Каша молочная рисовая	250	10,129	10,128	41,708	300,135	1,356	175 М
	Хлеб со слив. маслом	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Салат свекольный	100	1,474	6,141	5,643	84,09	5,89	54 М
	Шоколад	30	1,3	5,4	18,9	129		
	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	4	

Утверждено
директором школы
Дрендей А.В.

Меню для учащихся 1-4 классов МБОУ Кызыл-Чыраанской СОШ

Период пачки	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			К/К	Вит С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
18.11.2024г	ОБЕД							
	Щи со сметаной	200	2,415	7,869	10,801	125,04	35,044	88 М
	Мак изделия отварная	100	6,758	5,143	43,083	245,834		309 М
	Гуляш из говядины	90	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Печенье	60	7	20	66	470		
	Фрукты (Яблоко)	130	0,5	0,5	16	33	15	
Кнессель	180	0,68	0,28	14,65	76,75	200	388 М	
19.11.2024г	ОБЕД							
	Суп гороховый	200	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	102 М
	Щев из говядины	150	21,09	21,626	32,852	410,67	4,25	265 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Салат фруктовый	60	0,856	0,136	13,986	61,85	4,9	65 М
	Вафли	70	5	27	63	520		
Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382 М	
20.11.2024г	ОБЕД							
	Суп крестьянский	250	7,34	5,263	17,352	146,48	10,37	102 М
	Гренка растительная	100	4,466	5,705	46,711	256,053		305 М
	Гёфтели из говядины	70	11,91	17,316	9,503	241,602	0,2	271 М
	Чокотай	30	1,3	5,4	18,9	129		
Кнессель	200	0,456	0,152	20,106	89,09	80	473 К	
21.11.2024г	ОБЕД							
	Суп рыбный	230	7,071	4,053	13,674	119,62	11,825	101 М
	Макаронные изделия отварные	100	6,758	5,143	43,083	245,834		309 М
	Гуляш из говядины	90	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Манник	70	27,99	30,35	82,93	883,89	18,73	
Чай с молоком	180	4,2	4,8	22,04	144	105		

22.11.2024г	ОБЕД							
	Суп домашний	250	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	102 М
	Пирог из говядины	150	21,09	21,626	32,852	410,67	4,25	265 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Сыр перчинный	20	4,1	4,7	0,5	60,7	0,16	15 М
	Печенье	55	8	20	65	468		
	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382 М
23.11.2024г	ОБЕД							
	Канна молочная "Дружба"	250	10,129	10,128	41,708	300,135	1,356	175 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09		14 М
	Печенье сахарное "в коффе со вкусом пломбира"	35	7	20	66	470		
	Чай с сахаром	200	0,238	0,093	13,364	59,792	70,1	376 М
25.11.2024г	ОБЕД							
	Суп гороховый	210	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	102 М
	Мак и семена овсяные (Длиннозерно)	100	6,758	5,143	43,083	245,834		309 М
	Гуляш из говядины	90	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Вафли	70	5,5	28	60	510		
	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382 М
26.11.2024г	ОБЕД							
	Щи со сметаной	210	2,415	7,859	10,801	125,04	35,044	88 М
	Гречка рассыпчатая	100	4,466	5,705	46,711	256,053		305 М
	Котлеты из говядины	90	11,91	17,316	9,503	241,602	0,2	271 М
	Яйцо паренное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63		209
	Фрукты(Мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	38	
	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382 М
27.11.2024г	ОБЕД							
	Суп крестьянский	250	7,34	5,263	17,352	146,48	10,37	102 М
	Бигусе	190	4,645	5,324	20,03	149,703	98,5	321 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Чocolай	30	1,3	5,4	18,9	129		
	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	4	

		ОБЕД						
28.11.2024 г	Суп домашний	250	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	102 М
	Картофельное пюре	100	3,339	4,003	22,672	140,496	26,538	312 М
	Рыба минтай	100	20	1	0	89		
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Конф. шоколадные	40	7,5	31	56	530		
	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	20,104	84,75	0,72	349 М
		ОБЕД						
29.11.2024 г	Суп куриный	220	2,593	2,414	18,788	107,6	14,95	103 М
	Пюре из говядины	150	21,00	21,626	32,852	410,67	4,25	265 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Фрукты (Бананы)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	12	
	Каша с молоком	180	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382 М
		ОБЕД						
30.11.2024 г	Каша молочная	250	10,129	10,128	41,708	300,135	1,356	175 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Масло сливочное	10	0,68	7,25	0,13	66,09		14 М
	Пряник	70	5,1	2,9	74,3	339		
	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	4	