

Утверждено  
директором школы  
Эрендей А.В.

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

Примечания	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			К/К	Вит С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			4	5	6			
<b>ОБЕД</b>								
02.12.2024 г	Суп гороховый	200	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	102 М
	Мак, изделия отварные(спагетти)	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	
	Фрукты (Яблоко)	130	0,5	0,5	16	33	15	
	Молоко питьевое	180	5,8	5	8	106	1,4	
<b>ОБЕД</b>								
03.12.2024 г	Суп домашний	210	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	
	Вафли	70	5,5	28	60	510		
	Шок. Конфеты"Невидимка"	40	7,5	31	56	530		
	Кисель	200	0,456	0,152	20,106	89,09	80	473 М
<b>ОБЕД</b>								
04.12.2024 г	Суп крестьянский	210	7,34	5,263	17,352	146,48	10,37	102 М
	Гречка рассыпчатая	150	4,466	5,705	46,711	256,053		305 М
	Тефтели 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	
	Печенье	40	7,5	17	68	460		
	Яйцо варенное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63		209
	Компот из сухофруктов	180	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349 М
<b>ОБЕД</b>								
05.12.2024 г	Суп рыбный	250	7,071	4,053	13,674	119,62	11,825	101 М
	Целов 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	
	Фрукты(Мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	38	
	Сок натуральный	180	1	0,2		92	4	
					20,2			

06.12.2024 г	<b>ОБЕД</b>							
	Борщ со сметаной	250	2,034	6,665	11,158	113,6	19,89	82 М
	Макаронное изделие (отварная Лигурия)	150	6,758	5,143	43,083	245,834		309 М
	Гуляш из говядины	70	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	
	Творог со сметаной	60	15,5	30,4	18,54	165,7		
	Какао с молоком	180	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382 М
07.12.2024 г	<b>ОБЕД</b>							
	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	
	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09		14 М
	Чокопай	30	1,3	5,4	18,9	129		
	Молоко питьевое	200	5,8	5	8	106	1,4	
09.12.2024 г	<b>ОБЕД</b>							
	Суп гороховый	200	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	102 М
	Макаронное изделие отварное	150	6,758	5,143	43,083	245,834		309 М
	Котлета из говядины	70	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	
	Фрукты (Бананы)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	12	
	Компот из сухофруктов	180	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349 М
10.12.2024 г	<b>ОБЕД</b>							
	Суп домашний с картошкой и вермишелью	250	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	
	Пряник	70	5,1	2,9	74,3	339		
	Яйцо варенное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63		209
	Снежок	200	5,8	5	8	106	1,4	
11.12.2024 г	<b>ОБЕД</b>							
	Суп крестьянский	200	7,34	5,263	17,352	146,48	10,37	102 М
	Гречка рассыпчатая	150	4,466	5,705	46,711	256,053		305 М
	Гуляш из говядины	70	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	
	Сыр порционный	20	4,1	4,7	0,5	60,7	0,16	15 М
	Вафли	70	5,5	28	60	510		
	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382 М
12.12.2024 г	<b>ОБЕД</b>							
	Суп гурьевский	200	2,593	2,414	18,788	107,6	14,95	103 М
	Картофельное пюре	150	3,339	4,003	22,672	140,496	26,538	312 М
	Горбуша запеченная	90	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	
	Шоколадные конфеты	50	1,5	16	72	440		
	Компот из сухофруктов	180	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349 М

13.12.2024 г.	ОБЕД							
	Суп с картошкой	200	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	102 М
	Макаронное изделия отварное	150	6,758	5,143	43,083	245,834		
	Тефтели из говядины	70	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	
	Фрукты (Яблоко)	130	0,5	0,5	16	33	15	
	Сок натуральный	180	1	0,2	20,2	92		
14.12.2024 г.	ОБЕД							
	Каша пшеница	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
	Мини-пирожки	160	27,99	30,35	82,93	883,89	18,73	
	Шоколадные конфеты	50	1,5	16	72	440		
	Кисель	200	0,68	0,28	14,65	76,75	200	388 М
16.12.2024 г.	ОБЕД							
	Борщ со сметаной	200	2,034	6,665	11,158	113,6	19,89	82 М
	Плов из говядины	150	21,09	21,626	32,852	410,67	4,25	263 М
	Огурец свежий	25	0,25	0,025	0,75	4	1,75	71 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	
	Кефир	180	5,8	5	8	106	1,4	
17.12.2024 г.	ОБЕД							
	Суп гороховый	200	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	102 М
	Макаронное изделия отварные	150	6,758	5,143	43,083	245,834		309 М
	Гуляши 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	70	7,5	19	64	460		
	Компот из изюма	180	0,23	0,046	12,625	48,64	46	342 М
18.12.2024 г.	ОБЕД							
	Суп крестьянский	200	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	102 М
	Гречка рассыпчатая	150	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
	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	468 М
	Молоко питьевое	180	5,8	5	8	106	1,4	
19.12.2024 г.	ОБЕД							
	Суп супникский	240	2,593	2,414	18,788	10,6	14,95	102 М
	Горохушка запеченная	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	
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349 М

20.12.2024 г.	ОБЕД							
	Шоколадная паста	200	2.415	7.869	10,801	125,04	35,044	88 М
	Макаронное изделие отварная	150	6.758	5.143	43,083	245,834		309 М
	Голень куриный	100	16,942	9,763	1,173	145,561	1,544	303 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
	Сок натуральный	180	1	0,2	20,2	92	4	
21.12.2024 г.	ОБЕД							
	Каша рисовая молочная с маслом	240	9,106	9,175	54,135	336,945	1,224	174 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Шоколадные конфеты	50	1,5	16	72	440		
	Сырники с молоком сухим	180	28,408	19,525	23,038	387,13	0,85	219 М
	Кисель	200	0,68	0,28	14,65	76,75	200	388 М
23.12.2024 г.	ОБЕД							
	Суп гороховый	200	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	102 М
	Бигусе	150	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	
	Фрукты (Бананы)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	12	
	Ябло варенное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63		
	Молоко питьевое	200	5,8	5	8	106	1,4	
24.12.2024 г.	ОБЕД							
	Борщ со сметаной	200	2,034	6,663	11,158	113,6	19,89	82 М
	Макаронное изделие отварная	150	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
	Нюни-тор порционный	25	0,3	0,05	2,3	6	6,25	71 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Вафли	40	5,5	27	63	520		
	Компот из сухофруктов	180	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	34 М
25.12.2024 г.	ОБЕД							
	Суп крестьянский	200	7,34	5,263	17,352	146,48	10,37	102 М
	Картофельное пюре	150	3,339	4,003	22,672	140,496	26,538	312 М
	Гуляш из говядины	70	11,91	17,316	9,503	241,602	0,2	271 М
	Отурен свежий	25	0,25	0,025	0,75	4	1,75	71 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Печенье	45	7	21	57	438		
	Сметана	180	5,8	5	8	106	1,4	
26.12.2024 г.	ОБЕД							
	Макаронное изделие отварная	150	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
	Нюни-тор порционный	25	0,3	0,05	2,3	6	6,25	71 М
	Хлеб из муки пшеницы	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Сыр порционный	20	4,1	4,7	0,5	60,7	0,16	15 М
	Кисель	200	0,68	0,28	14,65	76,75	200	388 М

		ОБЕД						
27.12.2024г	Борщ со сметаной	200	2,034	6,665	11,158	113,6	19,89	82 М
	Гречка рассыпчатая	150	4,466	5,705	46,711	256,053		305 М
	Колбаса 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	
	Фрукты (Банан)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	12	
	Спецодежда	180	5,8	5	8	106	1,4	
		ОБЕД						
28.12.2024г	Каши манная	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 порционное	30	0,08	7,25	0,13	66,09		14 М
	Салат Фруктовый	100	0,856	0,136	13,986	61,85	4,9	65 М
	Драни	70	4,7	4,8	72,9	347,5		
	Компот из яблок	200	0,23	0,046	12,625	48,64	46	342 М