

Утверждаю  
Директор школы



Десятидневное меню для учащихся 1-4 классов на 2022-2023 учебный год

Тлисова Г.С.  
30.08.2022

Примерное 10 дневное меню (обеда) для обучающихся МКОУ СОШ с. Аниса в  
возрасте от 7 до 11 лет осенне-зимний период с наценкой 35%

| ГК №               | Наименование блюд           | Масса порции (г) | пищевые вещества (г) |             |              | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) |             |             |             | минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|--------------------|-----------------------------|------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                    |                             |                  | Белки, г             | Жиры, г     | Углеводы, г  |                                | В1            | С           | А           | Е           | Са                        | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>1 день</b>      |                             |                  |                      |             |              |                                |               |             |             |             |                           |              |              |             |
| <b>Понедельник</b> |                             |                  |                      |             |              |                                |               |             |             |             |                           |              |              |             |
| <i>обед</i>        |                             |                  |                      |             |              |                                |               |             |             |             |                           |              |              |             |
| 2                  | Салат витаминный            | 60               | 0,7                  | 6,1         | 6,9          | 85,2                           | 0,3           | 19,0        | 0,3         | 5,8         | 74,8                      | 121,5        | 42,8         | 3,5         |
| 45                 | Суп картофельный с горохом  | 250              | 2,3                  | 3,9         | 13,6         | 98,8                           | 0,3           | 1,0         | 0,0         | 22,3        | 53,0                      | 95,4         | 37,0         | 2,7         |
| 189                | Шницель из говядины         | 80,0             | 11,5                 | 13,4        | 9,6          | 202,0                          | 0,0           | 0,0         | 0,0         | 0,1         | 9,3                       | 123,5        | 22,3         | 2,0         |
| 222                | Каша пшеничная рассыпчатая  | 150              | 5,5                  | 5,3         | 35,3         | 211,1                          | 0,2           | 0,0         | 21,0        | 0,1         | 16,6                      | 134,4        | 47,3         | 1,6         |
| 463                | Соус томатный с овощами     | 30               | 0,4                  | 1,2         | 2,2          | 21,5                           | 0,0           | 0,5         | 0,0         | 0,0         | 2,1                       | 3,9          | 1,6          | 0,1         |
| 283                | Компот из смеси сухофруктов | 200              | 0,6                  | 0,0         | 27,9         | 113,8                          | 0,0           | 0,7         | 0,0         | 0,5         | 32,5                      | 23,4         | 17,5         | 0,7         |
| 115                | Хлеб пшенично-ржаной        | 30               | 2,0                  | 0,4         | 10,0         | 52,2                           | 0,1           | 0,0         | 0,0         | 0,3         | 9,2                       | 42,4         | 10,0         | 1,2         |
| 114                | Хлеб пшеничный              | 20               | 1,5                  | 0,1         | 9,9          | 47,0                           | 0,0           | 0,0         | 0,0         | 0,2         | 4,5                       | 17,4         | 6,5          | 0,2         |
|                    | <b>Итого</b>                | <b>820,0</b>     | <b>24,5</b>          | <b>30,4</b> | <b>115,4</b> | <b>831,5</b>                   | <b>0,8</b>    | <b>21,2</b> | <b>21,3</b> | <b>29,3</b> | <b>202,1</b>              | <b>562,0</b> | <b>185,0</b> | <b>11,9</b> |
| <b>2 день</b>      |                             |                  |                      |             |              |                                |               |             |             |             |                           |              |              |             |

| Вторник        |   |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              | Рис          | Куш         |
|----------------|---|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| обед           |   |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |             |
| 23             | Салат из свеклы                                       | 60           | 0,9         | 3,1         | 5,7          | 45,2         | 0,0        | 4,0         | 0,0        | 1,6        | 21,3         | 24,4         | 12,4         | 0,8         |
| 47             | Суп картофельный с макаронными изделиями              | 250          | 2,8         | 2,9         | 21,8         | 124,1        | 0,1        | 8,3         | 0,0        | 1,4        | 29,2         | 67,6         | 27,3         | 1,1         |
| 209            | Котлеты припущенные из птицы                          | 80-5         | 12,5        | 14,2        | 8,6          | 212,7        | 0,1        | 0,6         | 0,1        | 2,3        | 43,3         | 59,6         | 15,3         | 1,3         |
| 219            | Каша гречневая рассыпчатая                            | 150          | 8,7         | 5,4         | 45,0         | 263,8        | 0,2        | 0,0         | 0,0        | 0,6        | 14,8         | 203,9        | 135,8        | 4,6         |
| 282            | Компот из свежих фруктов                              | 200          | 0,5         | 0,2         | 23,1         | 96,0         | 0,0        | 0,9         | 0,0        | 0,1        | 14,2         | 4,4          | 5,1          | 1,0         |
| 115            | Хлеб пшенино-ржаной                                   | 30           | 2,0         | 0,4         | 10,0         | 52,2         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,3        | 9,2          | 42,4         | 10,0         | 1,2         |
| 114            | Хлеб пшеничный  | 20           | 1,5         | 0,1         | 9,9          | 47,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,2        | 4,5          | 17,4         | 6,5          | 0,2         |
|                | <i>Итого</i>  | <i>795</i>   | <i>29,0</i> | <i>26,2</i> | <i>124,1</i> | <i>841,0</i> | <i>0,5</i> | <i>13,7</i> | <i>0,1</i> | <i>6,5</i> | <i>136,4</i> | <i>419,6</i> | <i>212,4</i> | <i>10,1</i> |
| <b>3 день</b>  |   |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |             |
| <b>Среда</b>   |   |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |             |
| <b>обед</b>    |   |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |             |
| 9              | Салат из моркови                                      | 60           | 0,4         | 0,1         | 5,1          | 49,0         | 0,7        | 2,2         | 2,0        | 0,0        | 89,4         | 81,5         | 58,6         | 1,8         |
| 37             | Борщ с капустой белокачанной и картофелем со сметаной | 10- 250      | 2,1         | 6,5         | 11,1         | 111,2        | 0,1        | 10,7        | 0,0        | 2,4        | 49,7         | 54,6         | 26,1         | 1,2         |
| 172            | Рыба, тушенная в томате с овощами                     | 140          | 9,4         | 2,0         | 6,3          | 160,3        | 0,0        | 2,4         | 0,8        | 0,8        | 25,9         | 70,9         | 27,0         | 0,5         |
| 241            | Картофельное пюре                                     | 150          | 3,2         | 6,1         | 23,3         | 160,5        | 0,2        | 26,0        | 0,0        | 0,2        | 37,0         | 86,6         | 27,8         | 1,0         |
| 277            | Кисель из сухофруктов                                 | 200          | 0,3         | 0,0         | 30,8         | 124,2        | 0,0        | 0,5         | 0,0        | 0,5        | 33,6         | 19,4         | 15,5         | 0,7         |
| 115            | Хлеб пшенино-ржаной                                   | 30           | 2,0         | 0,4         | 10,0         | 52,2         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,3        | 9,2          | 42,4         | 10,0         | 1,2         |
| 114            | Хлеб пшеничный  | 20           | 1,5         | 0,1         | 9,9          | 47,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,2        | 4,5          | 17,4         | 6,5          | 0,2         |
|                | <i>Итого</i>  | <i>600,0</i> | <i>18,9</i> | <i>15,2</i> | <i>96,5</i>  | <i>704,3</i> | <i>1,0</i> | <i>41,8</i> | <i>2,8</i> | <i>4,4</i> | <i>249,3</i> | <i>372,8</i> | <i>171,5</i> | <i>6,7</i>  |
| <b>4 день</b>  |   |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |             |
| <b>Четверг</b> |   |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |             |
| <b>обед</b>    |   |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |             |
| 4              | Салат из свежей карусты                               | 60           | 0,5         | 3,0         | 3,2          | 42,0         | 0,0        | 6,2         | 0,0        | 3,0        | 9,0          | 10,2         | 5,5          | 0,2         |
| 56             | Суп лапша домашняя                                    | 250          | 2,5         | 4,9         | 13,9         | 109,4        | 0,1        | 3,2         | 0,0        | 0,4        | 12,0         | 24,4         | 13,2         | 1,1         |

|     |                                      |               |             |             |              |              |            |             |            |             |              |              |              |            |
|-----|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 209 | Биточки из птицы                     | 80-5          | 12,5        | 14,2        | 8,6          | 212,7        | 0,1        | 0,6         | 0,1        | 2,3         | 43,3         | 59,6         | 15,3         | 1,3        |
| 224 | Рис отварной                         | 150           | 3,9         | 5,1         | 40,3         | 225,2        | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,3         | 1,4          | 61,0         | 16,3         | 0,5        |
| 282 | Компот из свежих фруктов             | 200           | 0,5         | 0,2         | 23,1         | 96,0         | 0,0        | 0,9         | 0,0        | 0,1         | 14,2         | 4,4          | 5,1          | 1,0        |
| 115 | Хлеб пшенино-ржаной                  | 30            | 2,0         | 0,4         | 10,0         | 52,2         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,3         | 9,2          | 42,4         | 10,0         | 1,2        |
| 114 | Хлеб пшеничный                       | 20            | 1,5         | 0,1         | 9,9          | 47,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,2         | 4,5          | 17,4         | 6,5          | 0,2        |
|     | <i>Итого</i>                         | <i>795,00</i> | <i>23,4</i> | <i>27,9</i> | <i>109,0</i> | <i>784,5</i> | <i>0,3</i> | <i>10,9</i> | <i>0,1</i> | <i>6,6</i>  | <i>93,5</i>  | <i>219,3</i> | <i>71,9</i>  | <i>5,5</i> |
|     | <b>5 день</b>                        |               |             |             |              |              |            |             |            |             |              |              |              |            |
|     | <b>Пятница</b>                       |               |             |             |              |              |            |             |            |             |              |              |              |            |
|     | <i>обед</i>                          |               |             |             |              |              |            |             |            |             |              |              |              |            |
| 2   | Салат витаминный                     | 60            | 0,7         | 6,1         | 6,9          | 85,2         | 0,3        | 19,0        | 0,3        | 5,8         | 74,8         | 121,5        | 42,8         | 3,5        |
| 43  | Свекольник                           | 250           | 2,2         | 4,5         | 12,0         | 97,0         | 0,0        | 22,2        | 0,0        | 2,3         | 54,5         | 61,8         | 27,4         | 1,3        |
| 202 | Тефтели говяжьи с рисом              | 80            | 10,5        | 15,5        | 10,8         | 224,2        | 0,0        | 1,6         | 0,0        | 0,5         | 6,1          | 65,1         | 14,6         | 1,7        |
| 463 | Соус томатный с овощами              | 30            | 0,4         | 1,2         | 2,2          | 21,5         | 0,0        | 0,5         | 0,0        | 0,0         | 2,1          | 3,9          | 1,6          | 0,1        |
| 227 | Макаронные отварные                  | 150           | 5,5         | 5,3         | 35,3         | 211,1        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,0         | 4,9          | 37,2         | 21,1         | 1,1        |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов          | 200           | 0,6         | 0,0         | 27,9         | 113,8        | 0,0        | 0,7         | 0,0        | 0,5         | 32,5         | 23,4         | 17,5         | 0,7        |
| 115 | Хлеб пшенино-ржаной                  | 30            | 2,0         | 0,4         | 10,0         | 52,2         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,3         | 9,2          | 42,4         | 10,0         | 1,2        |
| 114 | Хлеб пшеничный                       | 20            | 1,5         | 0,1         | 9,9          | 47,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,2         | 4,5          | 17,4         | 6,5          | 0,2        |
|     | <i>Итого</i>                         | <i>820,0</i>  | <i>23,4</i> | <i>33,1</i> | <i>115,0</i> | <i>852,0</i> | <i>0,4</i> | <i>44,0</i> | <i>0,3</i> | <i>10,6</i> | <i>188,6</i> | <i>372,7</i> | <i>141,5</i> | <i>9,8</i> |
|     | <b>6 день</b>                        |               |             |             |              |              |            |             |            |             |              |              |              |            |
|     | <b>Понедельник</b>                   |               |             |             |              |              |            |             |            |             |              |              |              |            |
|     | <i>обед</i>                          |               |             |             |              |              |            |             |            |             |              |              |              |            |
| 23  | Салат из свеклы                      | 60            | 0,9         | 3,1         | 5,7          | 45,2         | 0,0        | 4,0         | 0,0        | 1,6         | 21,3         | 24,4         | 12,4         | 0,8        |
| 42  | Рассольник ленинградский со сметаной | 10-250        | 4,8         | 6,8         | 32,8         | 165,8        | 0,0        | 7,4         | 0,0        | 2,4         | 29,2         | 56,7         | 24,2         | 0,9        |
| 189 | Шницель из говядины                  | 80,0          | 11,5        | 13,4        | 9,6          | 202,0        | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,1         | 9,3          | 123,5        | 22,3         | 2,0        |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая           | 150           | 8,7         | 5,4         | 45,0         | 263,8        | 0,2        | 0,0         | 0,0        | 0,6         | 14,8         | 203,9        | 135,8        | 4,6        |
| 463 | Соус томатный с овощами              | 30            | 0,4         | 1,2         | 2,2          | 21,5         | 0,0        | 0,5         | 0,0        | 0,0         | 2,1          | 3,9          | 1,6          | 0,1        |
| 282 | Компот из свежих фруктов             | 200           | 0,5         | 0,2         | 23,1         | 96,0         | 0,0        | 0,9         | 0,0        | 0,1         | 14,2         | 4,4          | 5,1          | 1,0        |
| 115 | Хлеб пшенино-ржаной                  | 30            | 2,0         | 0,4         | 10,0         | 52,2         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,3         | 9,2          | 42,4         | 10,0         | 1,2        |
| 114 | Хлеб пшеничный                       | 20            | 1,5         | 0,1         | 9,9          | 47,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,2         | 4,5          | 17,4         | 6,5          | 0,2        |



|     |                                |              |             |             |              |               |            |             |            |             |              |              |              |             |
|-----|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 2   | Салат витаминный               | 60           | 0,7         | 6,1         | 6,9          | 85,2          | 0,3        | 19,0        | 0,3        | 5,8         | 74,8         | 121,5        | 42,8         | 3,5         |
| 45  | Суп картофельный с горохом     | 250          | 2,3         | 3,9         | 13,6         | 98,8          | 0,3        | 1,0         | 0,0        | 22,3        | 53,0         | 95,4         | 37,0         | 2,7         |
| 192 | Печень говяжья по строгановски | 110          | 18,0        | 13,8        | 4,3          | 213,0         | 0,3        | 28,9        | 5,5        | 3,0         | 25,6         | 223,3        | 14,8         | 4,7         |
| 241 | Картофельное пюре              | 150          | 3,2         | 6,1         | 23,3         | 160,5         | 0,2        | 26,0        | 0,0        | 0,2         | 37,0         | 86,6         | 27,8         | 1,0         |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов    | 200          | 0,6         | 0,0         | 27,9         | 113,8         | 0,0        | 0,7         | 0,0        | 0,5         | 32,5         | 23,4         | 17,5         | 0,7         |
| 115 | Хлеб пшенино-ржаной            | 30           | 2,0         | 0,4         | 10,0         | 52,2          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,3         | 9,2          | 42,4         | 10,0         | 1,2         |
| 114 | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,5         | 0,1         | 9,9          | 47,0          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,2         | 4,5          | 17,4         | 6,5          | 0,2         |
|     | <i>Итого</i>                   | <i>820,0</i> | <i>28,3</i> | <i>30,3</i> | <i>95,9</i>  | <i>770,4</i>  | <i>1,1</i> | <i>75,5</i> | <i>5,8</i> | <i>32,2</i> | <i>236,6</i> | <i>610,0</i> | <i>156,3</i> | <i>14,0</i> |
|     | <b>10 день</b>                 |              |             |             |              |               |            |             |            |             |              |              |              |             |
|     | <b>Пятница</b>                 |              |             |             |              |               |            |             |            |             |              |              |              |             |
|     | <b>обед</b>                    |              |             |             |              |               |            |             |            |             |              |              |              |             |
| 9   | Салат из моркови               | 60           | 0,4         | 0,1         | 5,1          | 49,0          | 0,7        | 2,2         | 2,0        | 0,0         | 89,4         | 81,5         | 58,6         | 1,8         |
| 56  | Суп лапша домашняя             | 250          | 2,5         | 4,9         | 13,9         | 109,4         | 0,1        | 3,2         | 0,0        | 0,4         | 12,0         | 24,4         | 13,2         | 1,1         |
| 210 | Курица в томатном соусе        | 120,0        | 24,5        | 31,6        | 5,4          | 534,3         | 0,1        | 1,4         | 0,2        | 0,8         | 45,2         | 168,5        | 20,0         | 2,1         |
| 227 | Макароны отварные              | 150          | 5,5         | 5,3         | 35,3         | 211,1         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,0         | 4,9          | 37,2         | 21,1         | 1,1         |
| 282 | Компот из свежих фруктов       | 200          | 0,5         | 0,2         | 23,1         | 96,0          | 0,0        | 0,9         | 0,0        | 0,1         | 14,2         | 4,4          | 5,1          | 1,0         |
| 115 | Хлеб пшенино-ржаной            | 30           | 2,0         | 0,4         | 10,0         | 52,2          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,3         | 9,2          | 42,4         | 10,0         | 1,2         |
| 114 | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,5         | 0,1         | 9,9          | 47,0          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,2         | 4,5          | 17,4         | 6,5          | 0,2         |
|     | <i>Итого</i>                   | <i>830,0</i> | <i>36,9</i> | <i>42,6</i> | <i>102,8</i> | <i>1099,0</i> | <i>1,0</i> | <i>7,7</i>  | <i>2,2</i> | <i>2,8</i>  | <i>172,4</i> | <i>375,7</i> | <i>134,6</i> | <i>8,6</i>  |