



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МКОУ « АШЫНХУТИНСКАЯ СОШ »

Лиджиева М.И. *Лиджиева*
им. Г.С. «Кочкор» 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ № 1 для обучающихся 1-4 кл.
2024 – 2025 учебный год

Прием пищи, наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (Ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 день					
БОРИЦ С МЯСОМ	250	5,8	9,8	12,9	154
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	17,8	13,7	27,32	304
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,50	-	25	192
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	14,3	82
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,6	0,60	14,7	70,3
Итого:					727,05
2 день					
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,7	4,9	25,7	285
КОТЛЕТЫ ИЗ ФАРША ПТИЦЫ	100	5,8	9,3	12,9	154
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	9,3	2,2	44,3	239,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,40	0,40	9,80	47,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	14,3	82
ЙОГУРТ	100	2,5	12	16	85
Итого:					
3 день					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,7	4,9	25,7	285
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150	18,01	6,48	15,37	195
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	000	8,20	0,10	75
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	14,3	82
СОК	200	1	0,0	20,2	84,8
Итого:					

4 день					
ЩИ, ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	9,83	8,88	16,8	169,34
РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО РУССКИ	250	9,99	8,61	12,48	169,27
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	14,3	82
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,6	0,60	14,7	70,3
Итого:					
5 день					
СУП-ХАРЧО	250	11-05	11	22,2	200
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА(ГОВЯДИНЫ) В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	13,5	11,9	12,00	182
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,2	29,6	185
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,50	-	25	192
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	14,3	82
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	4,8	20,7	135
Итого:					
6 день					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,7	4,9	25,7	285
КУРИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	22,4	18,23	7,03	276,25
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	9,3	2,2	44,3	239,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,40	0,40	9,80	47,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	14,3	82
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,6	0,60	14,7	70,3
Итого:					
7 день					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,36	8,9	11,81	158,34
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	210	20	17	36	377
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,52	1,4	14,3	82
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	4,8	20,7	135
Итого:					
8 день					
КАША ОВСЯНАЯ	200	5,7	4,9	25,7	285
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150	18,01	6,48	15,37	195
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	000	8,20	0,10	75
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6

СОК	200	1	0,0	20,2	84,8
Итого:					
9 день					
КУРИНЫЙ СУП С ЛАПШОЙ	200	5,7	4,9	25,7	285
РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ	250	9,99	8,61	12,48	169,27
Пюре картофельное	150	3,26	9,62	18,89	181,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,52	1,4	14,3	82
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,50	-	25	192
ЙОГУРТ	100	2,5	12	16	85
Итого:					
10 день					
БОРЩ С МЯСОМ	250	5,8	9,8	12,9	154
ХУРСН МАХИ	250	5,8	9,8	12,9	154
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,40	0,40	9,80	47,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,52	1,4	14,3	82
ФРУКТЫ(БАНАН)	100	2,26	,76	28,5	141,76
Итого:					