



Утверждаю
Директор МКОУ «Темиргоевская СОШ»
Магомедова Н.М.

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей

1-4 классов в МКОУ «Темиргоевская СОШ»

Кумторкалинский район

2024-2025 учебный год

1 день

№	Наименование	вес	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	Суп с изделиями ма- каронными	250	3	7	11	160	2	140
2	Гуляш из курицы	150	14	17	7	166		
3	Каша гречневая рас- сыпчатая	150	8	8	34	168		56 168
4	Компот из смеси су- хофруктов	200	0,2	0,1	10	82		376
5	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
6	Конфеты	30	25	9	54	187		
	Итого:	830	23,7	32,1	130	843		

2 день

№	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
2	Гуляш из говядины	150	12	9	7	270		277
3	Макароны	150	5	9	30	190		204
4	Какао на с/молоке	200	5		38	219		
5	Салат капуста с горошком	80	1	5	5	52	14	20
6	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
7								
	Итого:	880	33	25	117	951		

3 день

№	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	Борщ	250	2	4	12	110	19	2001
2	Гуляш из курицы	150	14	17	7	168		56
3	Каша пшеничная	150	6	6	25	220		172
4	Компот из сухофрук- тов	200	0,2	0,1	10	82		376
5	Банан	100	2	1	21	96	10	368
6	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
7								
	Итого:	900	26,2	28,1	89	756		

4 день

№	Наименование	вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	39
2	Рыба припущенная с овощами	90	18	5	4	200		244
3	Каша пшеничная	150	6	6	25	220		172
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
5	Салат с капусты с горошком	80	1	5	5	52	14	20
6	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
	Итого:	800	29,4	19,3	63	769		

5 день

№	Наименование	вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	Суп перловый	250	2	5	10	121	7	73
2	Плов с говядиной	180	2	4	19	377		59,01
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0.3	0.2	10	82		376
4	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
5	Огурцы свежие	60			2	8	3	10
6	Печенье	50	3,32	7,43	35,71	134		
	Итого:	790	9,62	16,63	90,71	802		

6 день

№	Наименование	вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
1	Суп с макаронными изделиями	250	3	7	11		160	2	140
2	Гуляш из курицы	150	8	8	34		168		56
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34		166		168
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	10		82		376
5	Печенье	50	3	7	35		194		
6	Хлеб пшеничный	50	2		14		80		1
	Итого:	850	24,4	30,2	138		850		

7 день

№	Наименование	вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	52
2	Гуляш из курицы	150	8	8	34	168		56
3	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,4	0,3	12	35	3	372
4	Салат из капусты с горошком	80	1	5	5	52	14	20
5	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
6	Каша пшенная	150	6	6	25	220	10	172
7	Яблоко	100	0,4	0,3	10	41		
	Итого:	980	22,8	26,6	112	736		

8 день

№	Наименование	вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
1	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5		127	11	39.1
2	Котлета из говядины	150	6	6	5		158	2	282
3	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25		220		172
4	Какао на с/молоке	200	5,72	1	38.72		219		376
5	Салат из капусты с горошком	80	1	5	5		52	14	20
6	Хлеб пшеничный	50	2		14		80		1
	Итого:	880	22,72	21	92		856		

9 день

№	Наименование	вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	Борщ	250	2	4	12	110	19	2001
2	Плов из птицы	200	16	24	34	238	4	304
3	Огурцы консервированн ые без уксуса	60	0.1	0.1	1	8	3	1037
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0,3	10	82		376
5	Банан	100	2	1	21	96	10	368
6	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
7	Конфеты	30	2,5	9	54	187		
	Итого:	790	23	37,4	125	705		

10 день

№	Наименование	вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	39
2	Рыба припущенная с овощами	90	18	5	4	200		244
3	Ячневая каша	150	6	8	32	230		
4	Чай	200				50	3	391
5	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
6	Конфеты	30	2,5	9	54	187		
	Итого:	750	30,5	25	109	882		

11 день

№	Наименование	вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
2	Гуляш из говядины	150	12	9	7	270		283
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0,3	10	82		376
5	Банан	100	2	1	21	96	10	368
6	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		1
	Итого:	900	32,4	20,3	109	834		

12 день

№	Наименование	вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	Суп с макаронными изделиями	250	3	7	11	160	2	140
2	Гуляш из курицы	150	8	8	34	168		56
3	Каша ячневая	150	6	8	32	230		204
4	Чай с сахаром	200				50	3	391
5	Груша	50	0.4	0.3	10.3	57		
6	Хлеб пшеничный	50	2		14	80		
7	Печенье	50	3	7	35	194		
	Итого:	900	22,4	30,3	136,3	939		