Утверждено:

директор МБОУ «СОШ №9

им.Х.Ч.Кубанова с.Джага»

Гебенов Х.Х.\_\_\_\_\_\_\_\_

Меню

МБОУ «СОШ №9 им.Х.Ч.Кубанова с.Джага»  
на 2024-2025 учебный год

Перспективное двухнедельное меню (обеды) для обучающихся

в возрасте о 7 до 11 лет осенне-зимний период с наценкой 35%

Вариант 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ГКХ | Наименование блюд | Масса  порции  (г) | пищевые вещества (г) | | | энергети  ческая  ценность  (ккал) | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | |
| Белки,  г | Жиры,  г | Углево ды, г | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | 1 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Салат витаминный | 60 | 0,7 | 6,1 | 6,9 | 85,2 | о,з | 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 пшенная 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 |
|  | Итого | 820,0 | 24,5 | 30,4 | 115,4 | 831,5 | 0,8 | 21,2 | 21,3 | 29.3 | 202,1 | 562,0 | 185,0 | 11,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | U |
| 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 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 |
|  | Итого | 795 | 29,0 | 26,2 | 124,1 | 841,0 | 0,5 | 13,7 | 0,1 | 6,5 | 136,4 | 419,6 | 212,4 | 10,1 |
|  | 3 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 белокачаной и картофелем со сметаной | 10-250 | 2,1 | 6,5 | 1U | 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 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 |
|  | Итого | 600,0 | 18,9 | 15,2 | 96,5 | 704,3 | 1.0 | 41,8 | 2,8 | 4,4 | 249,3 | 372,8 | 171,5 | 6,7 |
|  | **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Салат из свежей капусты | 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 |
| 1 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 | U |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 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 |
|  | Итого | 795,00 | 23,4 | 27,9 | 109,0 | 784,5 | 0,3 | 10,9 | 0,1 | 6,6 | 93,5 | 219,3 | 71,9 | 5,5 |
|  | **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |  |  |  |
| 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 | 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 |
| 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 |
|  | Итого | 820,0 | 23,4 | 33,1 | 115,0 | 852,0 | 0,4 | 44,0 | 0,3 | 10,6 | 188,6 | 372,7 | 141,5 | 9,8 |
|  | **6 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
| 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 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Итого | 570,0 | 30,3 | 30,6 | 138,3 | 893,5 | 0,3 | 12,8 | 0,0 | 5,3 | 104,6 | 476,6 | 217,9 | 10,7 |
|  | **7 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Салат из modkobh | 60 | 0,4 | 0,1 | 5,1 | 4У,0 | 0,7 | 2,2 | 2,0 | ~ЩГ | 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 |
| 209 | Котлеты припущенные из птицы | 80-5 | 12,5 | 14,2 | 8,6 | 212,7 | 0,1 | 0,6 | о,Г | 2,3 | 43,3 | 59,6 | 15,3 | 1,3 |
| 222 | Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 5,5 | 5,3 | 35,3 | 211,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 256 | Соус молочный | 30 | 1.0 | 2,1 | 2,8 | 33,7 | 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 |
|  | Итого | 805,0 | 25,6 | 28,7 | 110,7 | 830,7 | 0,9 | 14,7 | 2,1 | 5,7 | 230,7 | 282,8 | 135,6 | 6,5 |
|  | **8 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Салат из свежей капусты | 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 |
| 44 | Суп из овощей | 250 | 1,9 | 5,9 | 12,6 | 115,2 | 0,07 | 10,38 | 0 | 2,33 | 34,85 | 48,28 | 20,75 | 0,78 |
| 189 | Биточки мясные 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 |
| 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 |
| 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 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 |
|  | Итого | 730,00 | 22,2 | 29.3 | 110,9 | 801,1 | 0,2 | 18,0 | 0,0 | 6,3 | 84,5 | 311,0 | 88,0 | 6,0 |
|  | **9 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | СупI картофельный с горохом | 250 | 2,3 | 3,9 | 13,6 | 98.8 | 0,3 | 1,0 | "03Г | ~Т£У' | TTTT | 95,4 | 37,0 | 2,7 |
| 192 | Сосиска отварная | 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 | Макароны отварные | 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 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 | од |
|  | Итого | 820,0 | 28,3 | 30,3 | 95,9 | 770,4 | Ш | 75,5 | 5,3 | 32,2 | 236,6 | 610,0 | 156,3 | 14,0 |
|  | **10 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| 221 | 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 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 |
|  | Итого | 830,0 | 36,9 | 42,6 | 102,8 | 1099,0 | 1,0 | 7.7 | 2,2 | 2,8 | 179,4 | 375,7 | 134,6 | 8,6 |