

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Ботлихская СОШ №1
Им.Ш.Г.Османова»**

Утверждаю:

И.о. директор МКОУ «Ботлихская СОШ№1
Им.Ш.Г.Османова»


Гасанова К.Ш.
«31» 08. 2022г.



Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания

для обучающихся 1-4 классов

на 2022-2023 учебный год

Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания для обучающихся 1-4 классов МКОУ «Боглихская СОШ№1

им.Ш.Г.Османова

1 неделя

1 день – понедельник

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
94/2010	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4	0,06	0,91	30,60	158,82	23,06	137,46	0,25	
943/2005	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	
3/2004	Хлеб	60	3,74	1,34	25,1	128,7	5,6	0,08	0	1,46	2	0	3,2	
42/2005	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	132,0	5,25	75,00	0,15	
368/2012	Фрукты	100	1,5	0,5	21,8	91	0,04	10	0,12	8	42	28	0,02	
/2008	Перекус кекс	33	2,33	8,66	15,66	150	0	0,9	25	150	17,5	118,8	0	

2 день – вторник

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
591/2005	Гуляш	40/35	9,86	8,94	2,38	84,1	0,08	0,64	0,00	12,18	23,05	97,34	1,16	
87/	Перловка	150	4,4	6,12	22,14	152,3	0,04	0,018	0,00	13,6	0,00	261,39	0,612	
41/2007	Салат овощной	50	4,14	3,40	12,36	93,62				37,40	21,39	60,72	1,74	
399/2011	Сок абрикосо- совый	200	0,5	0	12,00	45	0,01	2	0,00	7	0,4	9	0,8	
3/2004	Хлеб	60	3,74	1,34	25,1	128,7	5,6	0,08	0	1,46	2	0	3,2	
/2008	Перекус кекс	33	2,33	8,66	15,66	150	0	0,9	25	150	17,5	118,8	0	

3 день – среда

№	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Мg	Р	Fe	
208/2005	Суп с картошкой и макаронами	200	2.15	2.27	13.71	83.80	0.09	6.60	0.00	19.68	21.60	53.32	0.87	
637/2005	Куры	40	8.44	5.44	0.00	80.2	0.15	0.00	8.00	15.6	8.00	7.2	0.72	
15/2010	Салат из помидоров и огурцов	60	0.59	3.69	2.24	44.52	0.03	10.06	0.00	11.21	9.76	2077	0.44	
86/2005	Компот из с/фр	200	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	6.40	0.00	3.6	0.18	
3/2004	Хлеб	60	3.74	1.34	25.1	128.7	5.6	0.08	0	1.46	2	0	3.2	
368/2012	Фрукты (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	5	10	16	9	11	2.2	
	Перекус:конд.изд													

4 день - четверг

№	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
206/2005	Суп гороховый	200	4.39	4.22	13.06	107.8	0.18	4.65	0.00	30.46	28.24	69.74	1.62	
13/2010	Салат из огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	0.02	5.70	0.00	13.11	7.98	24.01	0.34	
943/2005	Чай	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40	
42/2005	Сыр	15	3.48	4.43	0.00	54.60	0.01	0.11	39.00	132.0	5.25	75.00	0.15	
3/2004	Хлеб	60	3.74	1.34	25.1	128.7	5.6	0.08	0	1.46	2	0	3.2	
368/2012	Фрукты (банан)	100	1.5	0.5	21.8	91	0.04	10	0.12	8	42	28	0.02	
	Перекус кекс	33	2.33	8.66	15.66	150								

2 неделя

1 День - понедельник

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Мg	Р	Fe	
93/2010	Суп молочный с макаронами	200	5.75	5.21	18.84	145.20	0.09	0.91	30.60	162.62	24.14	137.98	0.51	
943/2005	Чай	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40	
42/2005	Сыр	15	3.48	4.43	0.00	54.60	0.01	0.11	39.00	132.0	5.25	75.00	0.15	
3/2004	Хлеб	60	3.74	1.34	25.1	128.7	5.6	0.08	0	1.46	2	0	3.2	
368/2012	Фрукты	100	1.5	0.5	21.8	91	0.04	10	0.12	8	42	28	0.02	
/2008	Перекус кекс	33	2.33	8.66	15.66	150	0	0.9	25	150	17.5	118.8	0	

2 День - вторник

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Мg	Р	Fe	
591/2005	Гуляш	40/35	9.86	8.94	2.38	84.1	0.08	0.64	0.00	12.18	23.05	97.34	1.16	
679	Гречка	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	0.00	0.02	12.98	67.50	208.5	3.95	
49/2007	Салат овощной	50	4.14	3.40	12.36	93.62				37.40	21.39	60.72	1.74	
399/2011	Сок абрикосо-вый	200	0.04	0	2.54	9								
3/2004	Хлеб	60	3.74	1.34	25.1	128.7	5.6	0.08	0	1.46	2	0	3.2	
/2008	Перекус: кекс	33	2.33	8.66	15.66	150	0	0.9	25	150	17.5	118.8	0	

3 День – среда

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Мg	Р	Fe	
608/2005	Котлеты	50	7.78	5.78	7.85	114.38	0.05	0.08	14.38	21.88	16.06	83.19	0.75	
688/2005	Макароны	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.00	21.00	4.86	21.12	37.17	1.11	
45/2010	Салат винегрет	60	0.82	3.71	5.06	56.88	0.04	6.15	0.00	13.92	12.45	26.98	0.51	
868/2005	Компот из с/фр	200	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	6.40	0.00	3.6	0.18	
3/2004	Хлеб	60	3.74	1.34	25.1	128.7	5.6	0.08	0	1.46	2	0	3.2	
368/2012	Фрукты (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	5	10	16	9	11	2.2	
	Перекус:кекс	33	2.33	8.66	15.66	150								

4 День – четверг

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Мg	Р	Fe	
286/2010	Тефтели	60	8.87	9.83	11.71	171.00	0.06	0.85	39.00	43.90	21.60	106.7	0.96	
692/2005	Картошка	75	1.43	2.16	11.50	71.17	0.075	10.5	10.5	7.32	14.66	39.86	0.58	
15/2010	Салат из помидоров и огурцов	60	0.59	3.69	2.24	44.52	0.03	10.06	0.00	11.21	9.76	2077	0.44	
943/2005	Чай	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40	
42/2005	Сыр	15	3.48	4.43	0.00	54.60	0.01	0.11	39.00	132.0	5.25	75.00	0.15	
3/2004	Хлеб	60	3.74	1.34	25.1	128.7	5.6	0.08	0	1.46	2	0	3.2	
368/2012	Фрукты (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	5	10	16	9	11	2.2	

5 День – пятница

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Мg	Р	Fe	
679/2005	Каша пшеничная	180	6.60	4.38	35,27	161.00	0.11	0.00	0.02	1.22	0.03	162.0	2.43	
959/2005	Какао	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.30	0.01	122.0	14.00	90.00	0.56	
3/2004	Хлеб	60	3.74	1.34	25.1	128.7	5.6	0.08	0	1.46	2	0	3.2	
368/2012	Фрукты (банан)	100	1.5	0.5	21.8	91	0.04	10	0.12	8	42	28	0.02	
	Перекус: кекс	33	2.33	8.66	15.66	150								

6 День – суббота

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Мg	Р	Fe	
201/2005	Суп крестьянский	200/20	4.79	6.03	12.42	118.62	0.06	0.03	1.02	32.07	5.42	34.98	0.30	
45/2010	Салат винегрет	60	0.82	3.71	5.06	56.88	0.04	6.15	0.00	13.92	12.45	26.98	0.51	
399/201	Сок абрикосовый	200	0.5	0	12.00	45	0.01	2	0.00	7	0.4	9	0.8	
3/2004	Хлеб	60	3.74	1.34	25.1	128.7	5.6	0.08	0	1.46	2	0	3.2	
	Перекус: конд. изд.													