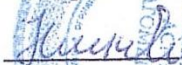


Согласовано:  
Повар ИП Кипкеева А.М.  
 А.М. Кипкеева



Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ а.Ильич»  
 М.Р.Чомаев



10-дневное меню рационов питания учащихся 1-4 классов МБОУ «СОШ № 1 ст.Сторожевой им.М.И.Бруснёва»

на 2024- 2025 учебный год. 2 четверть

### Понедельник (первая неделя)

| Номер<br>рецепт. | Наименование блюд                       | Выход<br>блюд | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая<br>ценность |
|------------------|-----------------------------------------|---------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|
|                  |                                         |               | Б                | Ж           | У            |                            |
|                  | <b>обед</b>                             |               |                  |             |              |                            |
| 113              | Суп-лапша домашняя                      | 250           | 2,5              | 4,7         | 13,9         | 109,4                      |
| 268              | Котлета из говядины запеченная с соусом | 90            | 11,3             | 15,1        | 8,2          | 214,0                      |
| 171              | Гречка отварная рассыпчатая             | 150           | 8,7              | 5,7         | 45,0         | 263,8                      |
| 342              | Компот из свежих фруктов                | 200           | 0,4              | 0,2         | 9,4          | 41,4                       |
|                  | Хлеб пшенично-ржаной                    | 30            | 1,2              | 0,4         | 12,6         | 80,0                       |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 30            | 2,3              | 0,2         | 15,2         | 72,5                       |
|                  | <b>ИТОГО</b>                            | <b>750</b>    | <b>26,4</b>      | <b>26,3</b> | <b>104,3</b> | <b>781,1</b>               |

## Вторник (первая неделя)

| Номер<br>рецепт. | Наименование блюд     | Выход<br>блюд | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая<br>ценность |
|------------------|-----------------------|---------------|------------------|-------------|-------------|----------------------------|
|                  | <b>обед</b>           |               | <b>Б</b>         | <b>Ж</b>    | <b>У</b>    |                            |
| 102              | Суп гороховый         | 250           | 4,9              | 5,3         | 17,3        | <b>144,4</b>               |
| 265              | Плов из говядины      | 150           | 13,2             | 8,0         | 25,3        | <b>284,5</b>               |
| 62               | Салат витаминный      | 60            | 0,7              | 6,1         | 6,9         | <b>85,2</b>                |
| 349              | Компот из с/х фруктов | 200           | 0,4              | 0           | 8,7         | <b>102,7</b>               |
|                  | Хлеб пшенично-ржаной  | 30            | 1,2              | 0,4         | 12,6        | <b>80,0</b>                |
|                  | Хлеб пшеничный        | 30            | 2,3              | 0,2         | 15,2        | <b>72,5</b>                |
|                  | <b>ИТОГО</b>          | <b>720</b>    | <b>22,7</b>      | <b>20,0</b> | <b>86,7</b> | <b>769,3</b>               |

## Среда (первая неделя)

| Номер<br>рецепт. | Наименование блюд                     | Выход<br>блюд | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая<br>ценность |
|------------------|---------------------------------------|---------------|------------------|-------------|-------------|----------------------------|
|                  |                                       |               | Б                | Ж           | У           |                            |
|                  | <b>обед</b>                           |               |                  |             |             |                            |
| 96               | Рассольник «Ленинградский»            | 250           | 4,8              | 6,8         | 22,8        | <b>165,8</b>               |
| 278              | Тефтели из говядины в соусе с овощами | 90            | 10,5             | 15,5        | 10,8        | <b>224,2</b>               |
| 203              | Макароны отварные                     | 150           | 5,1              | 7,5         | 28,5        | <b>201,9</b>               |
| 349              | Компот из с/х фруктов                 | 200           | 0,4              | 0           | 8,7         | <b>102,7</b>               |
|                  | Хлеб пшенично-ржаной                  | 30            | 1,2              | 0,4         | 12,6        | <b>80,0</b>                |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 30            | 2,3              | 0,2         | 15,2        | <b>72,5</b>                |
|                  | <b>ИТОГО</b>                          | <b>750</b>    | <b>24,3</b>      | <b>30,4</b> | <b>98,6</b> | <b>847,1</b>               |

## Четверг(первая неделя)

| Номер<br>рецепт. | Наименование блюд             | Выход<br>блюд | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая<br>ценность |
|------------------|-------------------------------|---------------|------------------|-------------|-------------|----------------------------|
|                  | <b>обед</b>                   |               | <b>Б</b>         | <b>Ж</b>    | <b>У</b>    |                            |
| 103              | Суп картофельный с макаронами | 250           | 2,9              | 2,8         | 15,7        | <b>100,5</b>               |
| 189              | Биточки из говядины с соусом  | 90            | 11,3             | 15,1        | 8,2         | <b>214,0</b>               |
| 302              | Пшено отварное                | 150           | 2,0              | 6,4         | 12,6        | <b>230,0</b>               |
| 349              | Компот из с/х фруктов         | 200           | 0,4              | 0           | 8,7         | <b>102,7</b>               |
|                  | Хлеб пшенично-ржаной          | 30            | 1,2              | 0,4         | 12,6        | <b>80,0</b>                |
|                  | Хлеб пшеничный                | 30            | 2,3              | 0,2         | 15,2        | <b>72,5</b>                |
|                  | <b>ИТОГО</b>                  | <b>750</b>    | <b>24,3</b>      | <b>24,9</b> | <b>73,0</b> | <b>799,7</b>               |

**Пятница (первая неделя)**

| Номер<br>рецепт. | Наименование блюд                  | Выход<br>блюд | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая<br>ценность |
|------------------|------------------------------------|---------------|------------------|-------------|-------------|----------------------------|
|                  |                                    |               | Б                | Ж           | У           |                            |
|                  | <b>обед</b>                        |               |                  |             |             |                            |
| <b>82</b>        | <b>Борщ со свежей капустой</b>     | <b>250</b>    | <b>1,8</b>       | <b>6,3</b>  | <b>11,3</b> | <b>241,2</b>               |
| <b>292</b>       | <b>Рагу из овощей с курицей</b>    | <b>150</b>    | <b>7,7</b>       | <b>5,0</b>  | <b>15,5</b> | <b>183,4</b>               |
| <b>4</b>         | <b>Салат из капусты с морковью</b> | <b>60</b>     | <b>0,5</b>       | <b>3,0</b>  | <b>2,9</b>  | <b>84,3</b>                |
| <b>349</b>       | <b>Компот из с/х фруктов</b>       | <b>200</b>    | <b>0,4</b>       | <b>0</b>    | <b>8,7</b>  | <b>102,7</b>               |
|                  | <b>Хлеб пшенично-ржаной</b>        | <b>30</b>     | <b>1,2</b>       | <b>0,4</b>  | <b>12,6</b> | <b>80,0</b>                |
|                  | <b>Хлеб пшеничный</b>              | <b>30</b>     | <b>2,3</b>       | <b>0,2</b>  | <b>15,2</b> | <b>72,5</b>                |
|                  | <b>ИТОГО</b>                       | <b>720</b>    | <b>13,9</b>      | <b>14,9</b> | <b>66,2</b> | <b>764,1</b>               |

## Понедельник (вторая неделя)

| Номер<br>рецепт. | Наименование блюд            | Выход<br>блюд | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая<br>ценность |
|------------------|------------------------------|---------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|
|                  | <b>обед</b>                  |               | <b>Б</b>         | <b>Ж</b>    | <b>У</b>     |                            |
| 102              | Суп гороховый                | 250           | 4,9              | 5,3         | 17,3         | <b>144,4</b>               |
| 267              | Шницель из говядины с соусом | 90            | 11,3             | 15,1        | 8,2          | <b>214,0</b>               |
| 171              | Гречка отварная рассыпчатая  | 150           | 8,7              | 5,7         | 45,0         | <b>263,8</b>               |
| 342              | Компот из свежих фруктов     | 200           | 0,4              | 0,2         | 9,4          | <b>43,4</b>                |
|                  | Хлеб пшенично-ржаной         | 30            | 1,2              | 0,4         | 12,6         | <b>80,0</b>                |
|                  | Хлеб пшеничный               | 30            | 2,3              | 0,2         | 15,2         | <b>72,5</b>                |
|                  | <b>ИТОГО</b>                 | <b>750</b>    | <b>28,8</b>      | <b>26,9</b> | <b>107,7</b> | <b>816,1</b>               |

## Вторник (вторая неделя)

| Номер<br>рецепт. | Наименование блюд            | Выход<br>блюд | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая<br>ценность |
|------------------|------------------------------|---------------|------------------|-------------|-------------|----------------------------|
|                  |                              |               | Б                | Ж           | У           |                            |
|                  | <b>обед</b>                  |               |                  |             |             |                            |
| 113              | Суп-лапша домашняя           | 250           | 2,5              | 4,7         | 13,9        | <b>109,4</b>               |
| 268              | Котлета из говядины с соусом | 90            | 11,3             | 15,1        | 8,2         | <b>214,0</b>               |
| 203              | Макароны отварные с/м        | 150           | 5,1              | 7,5         | 28,5        | <b>201,9</b>               |
| 349              | Компот из с/х фруктов        | 200           | 0,4              | 0           | 8,7         | <b>102,7</b>               |
|                  | Хлеб пшенично-ржаной         | 30            | 1,2              | 0,4         | 12,6        | <b>80,0</b>                |
|                  | Хлеб пшеничный               | 30            | 2,3              | 0,2         | 15,2        | <b>72,5</b>                |
|                  | <b>Итого</b>                 | <b>750</b>    | <b>22,8</b>      | <b>27,9</b> | <b>87,1</b> | <b>780,5</b>               |

## Среда (вторая неделя)

| Номер<br>рецепт. | Наименование блюд               | Выход<br>блюд | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая<br>ценность |
|------------------|---------------------------------|---------------|------------------|-------------|-------------|----------------------------|
|                  |                                 |               | Б                | Ж           | У           |                            |
|                  | <b>обед</b>                     |               |                  |             |             |                            |
| 96               | Рассольник «Ленинградский»      | 250           | 4,8              | 6,8         | 22,8        | <b>165,8</b>               |
| 259              | Жаркое по домашнему с говядиной | 150           | 12,6             | 9,0         | 19,2        | <b>270,7</b>               |
| 62               | Салат витаминный                | 60            | 0,7              | 6,1         | 6,9         | <b>85,2</b>                |
| 349              | Компот из с/х фруктов           | 200           | 0,4              | 0           | 8,7         | <b>102,7</b>               |
|                  | Хлеб пшенично-ржаной            | 30            | 1,2              | 0,4         | 12,6        | <b>80,0</b>                |
|                  | Хлеб пшеничный                  | 30            | 2,3              | 0,2         | 15,2        | <b>72,5</b>                |
|                  | <b>ИТОГО</b>                    | <b>720</b>    | <b>22,0</b>      | <b>22,5</b> | <b>85,4</b> | <b>776,9</b>               |

## Четверг (вторая неделя)

| Номер<br>рецепт. | Наименование блюд             | Выход<br>блюд | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая<br>ценность |
|------------------|-------------------------------|---------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|
|                  | <b>обед</b>                   |               | <b>Б</b>         | <b>Ж</b>    | <b>У</b>     |                            |
| 103              | Суп картофельный с макаронами | 250           | 2,9              | 2,8         | 15,7         | <b>100,5</b>               |
| 189              | Биточки из говядины в соусе   | 90            | 11,3             | 15,1        | 8,2          | <b>214,0</b>               |
| 171              | Гречка отварная               | 150           | 8,7              | 5,7         | 45,0         | <b>263,8</b>               |
| 349              | Компот из с/х фруктов         | 200           | 0,4              | 0           | 8,7          | <b>102,7</b>               |
|                  | Хлеб пшенично-ржаной          | 30            | 1,2              | 0,4         | 12,6         | <b>80,0</b>                |
|                  | Хлеб пшеничный                | 30            | 2,3              | 0,2         | 15,2         | <b>72,5</b>                |
|                  | <b>ИТОГО</b>                  | <b>750</b>    | <b>26,8</b>      | <b>24,2</b> | <b>105,4</b> | <b>833,5</b>               |

## Пятница (вторая неделя)

| Номер<br>рецепт. | Наименование блюд                 | Выход<br>блюд | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая<br>ценность |
|------------------|-----------------------------------|---------------|------------------|-------------|-------------|----------------------------|
|                  | <b>обед</b>                       |               | <b>Б</b>         | <b>Ж</b>    | <b>У</b>    |                            |
| 82               | Борщ со свежей капустой           | 250           | 1,8              | 6,3         | 11,3        | <b>111,2</b>               |
| 292              | Курица, жареная с овощами в соусе | 90            | 18,2             | 25,0        | 5,5         | <b>220,0</b>               |
| 203              | Макароны отварные с/м             | 150           | 5,1              | 7,5         | 28,5        | <b>201,9</b>               |
| 349              | Компот из с/х фруктов             | 200           | 0,4              | 0           | 8,7         | <b>102,7</b>               |
|                  | Хлеб пшенично-ржаной              | 30            | 1,2              | 0,4         | 12,6        | <b>80,0</b>                |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 30            | 2,3              | 0,2         | 15,2        | <b>72,5</b>                |
|                  | <b>ИТОГО</b>                      | <b>760</b>    | <b>29,0</b>      | <b>39,4</b> | <b>81,8</b> | <b>918,3</b>               |