

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: be7f41c6f19c0aac0833277187090f0392d1f4fe  
Владелец: Карабашева Фатима Пахатовна  
Действителен: с 27.07.2023 до 19.09.2024



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА А.ХУРЗУК ИМЕНИ ОСМАНА КАСАЕВА»

369234

тел.-89286586655

КЧР, Карачаевский район,

E-mail: xurzuk\_58@mail.ru

А.Хурзук, ул.Дж.Байрамукова, 58

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ а.Хурзук

имени Османа Касаева»

 Ф.П.Карабашева

2023 – 2024 учебный год



Примерное 10 дневное меню (обеда) для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет

ТК №	Наименование блюд	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 день-Понедельник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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
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
294	Чай с лимоном	200-7	0,1	0,0	15,3	61,6	0,0	3,7	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4

114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
	<b>Итого</b>	475	19,4	18,9	75,1	545,2	0,1	3,7	0,0	1,8	34,4	174,1	56,6	4,2
	<b>Обед</b>													
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
44	Суп из овощей	250	1,9	5,9	12,6	115,2	0,07	10,38	0	2,33	34,8 5	48,28	20,75	0,78
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
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
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
	<b>Итого</b>	795	22,4	32,7	99,2	786,5	0,7	56,7	0,4	11,7	236, 1	399,1	140,5	8,7
	<b>Итого за день:</b>	1027	41,80	51,60	174,30	1331,7	0,8	60,4	0,4	13,5	270, 4	573,2	197,1	12,9
	<b>2 день - Вторник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
205	Сосиски отварные	70	6,6	1,6	16,0	179,7	0,1	0,0	0,0	0,4	26,9	117,8	14,6	1,3
222	Каша пшеничная 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
270	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,7	195,7	0,1	1,6	0,0	0,0	121, 0	90,0	21,3	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,0	0,8
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	59,0	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0
	<b>Итого</b>	460	19,4	19,3	98,9	723,0	0,4	1,6	80,1	1,3	171, 6	353,3	94,0	4,1
	<b>Обед</b>													
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
43	Свекльник	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
189	Биточки мясные из	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

	говядины													
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	20	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
	<b>Итого</b>	820	23,7	29,4	115,4	813,8	0,5	7,8	21,0	25,5	145,3	406,3	147,0	9,0
	<b>Итого в день:</b>	1280	43,1	48,7	241,3	1536,8	0,9	9,4	101,1	26,8	316,9	759,6	241	13,1
	<b>3 день - Среда</b>													
	<b>Завтрак</b>													
114	Каша рисовая молочная	200-5	5,9	3,6	32,6	210,1	1,0	1,0	0,0	0,1	128,6	154,4	36,5	0,6
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,7	118,6	0,2	1,3	0,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	59,0	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0
366	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,0	0,1	0,1	0,1	132,0	175,0	5,3	0,2
118	Банан	150	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,4	12,0	28,0	63,0	0,6
	<b>Итого</b>	610	16,1	19,1	88,2	615,8	0,3	12,4	59,1	1,4	405,4	458,4	129,5	2,3
	<b>Обед</b>													
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
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
202	Тефтели говяжьих 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
222	Каша пшеничная 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
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



	<b>Завтрак</b>													
139	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,0	0,0	0,1	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0
150	Оладьи из творога с вареньем	150-30	15,5	14,0	64,6	448,0	0,1	0,5	0,1	1,3	209,7	312,5	54,4	1,9
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,7	118,6	0,2	1,3	0,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	59,0	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0
	<b>Итого</b>	460	25,7	29,2	99,4	765,9	0,3	1,8	59,2	2,2	364,5	490,3	84,0	3,9
	<b>Обед</b>													
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
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	1,1
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	20	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
	<b>Итого</b>	790	28,0	26,6	124,8	848,6	0,4	15,8	0,0	5,8	92,3	473,3	214,1	10,3
	<b>Итого за день</b>	1250	53,7	55,8	224,2	1614,5	0,7	17,6	59,2	8,0	456,8	963,6	298,1	14,2
	<b>6 день Понедельник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
112	Каша пшённая молочная	200-5	6,0	7,3	34,3	227,2	0,2	1,2	0,0	0,1	136,0	181,4	47,6	1,2
139	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,0	0,0	0,1	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,7	118,6	0,2	1,3	0,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1

114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
366	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,0	0,1	0,1	0,1	132,0	175,0	5,3	0,2
118	Яблоко	150	0,4	0,4	14,7	47,0	0,0	10,0	0,1	0,1	24,0	36,0	13,5	3,3
	<b>Итого</b>	640	20,1	20,1	83,8	580,7	0,5	12,6	0,3	1,1	445,8	568,2	96,0	6,6
	<b>Обед</b>													
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
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
227	Макаронны 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	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
	<b>Итого</b>	830	37,4	45,3	108,1	1113,0	0,3	9,4	0,2	4,8	129,6	337,7	100,7	7,3
	<b>Итого за день</b>	1470	57,5	65,4	191,9	1621,7	0,8	22,0	0,5	5,9	575,4	905,9	196,7	13,9
	<b>7 день Вторник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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
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
294	Чай с лимоном	200-7	0,1	0,0	15,3	61,6	0,0	3,7	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
	<b>Итого</b>	472	18,8	19,5	79,0	570,0	0,1	4,3	0,1	3,3	72,4	123,8	56,4	2,9
	<b>Обед</b>													
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
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	Котлеты 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	20	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	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
	<b>Итого</b>	805	30,1	33,6	139,5	933,5	0,6	27,7	0,3	9,5	158,1	573,7	248,3	13,4
	<b>Итого за день</b>	1277,0	48,9	53,1	218,5	1503,5	0,7	32,0	0,5	14,3	230,5	697,5	304,7	16,3
	<b>8 день Среда</b>													
	<b>Завтрак</b>													
153	Пудинг из творога запечённый	120-30	15,6	14,8	49,1	392,1	0,1	0,9	0,1	2,3	124,0	194,4	39,9	1,4
300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,0	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	59,0	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0
	<b>Итого</b>	390	18,1	22,2	76,0	577,3	0,1	0,9	59,1	3,1	137,0	205,4	50,7	2,6
	<b>Обед</b>													
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 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	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
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
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	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
	<b>Итого</b>	805	22,3	27,4	95,9	746,4	1,1	40,2	2,1	5,9	265,6	365,5	161,7	7,5

	<b>Итого за день</b>	1195,0	40,4	49,6	171,9	1323,7	1,2	41,1	61,2	9,0	402,6	570,9	212,4	10,1
	<b>9 день Четверг</b>													
	<b>Завтрак</b>													
172	Рыба тушённая 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
300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,0	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	59,0	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0
	<b>Итого</b>	530	15,1	15,5	56,5	505,9	0,2	28,4	59,8	1,8	75,9	168,5	65,6	2,7
	<b>Обед</b>													
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
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
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	20	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
222	Каша пшённая 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
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	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
	<b>Итого</b>	820	23,3	29,6	108,1	792,8	0,5	10,2	21,0	26,4	114,8	373,3	127,7	8,6
	<b>Итого за день</b>	1350	38,4	45,1	164,6	1298,7	0,7	38,6	80,8	28,2	190,7	541,8	193,3	11,3
	<b>10 день Пятница</b>													
	<b>Завтрак</b>													
102	Каша молочная «Дружба»	200-5	7,6	3,0	35,1	241,1	0,1	1,0	0,0	0,1	131,3	153,7	37,2	0,8



270	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,7	195,7	0,1	1,6	0,0	0,0	121,0	90,0	21,3	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	59,0	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0
366	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,0	0,1	0,1	0,1	132,0	175,0	5,3	0,2
	<b>Итого</b>	455,5	18,4	19,8	82,7	627,9	0,2	2,7	59,1	10,0	391,3	229,7	74,6	2,3
	<b>Обед</b>													
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
189	Котлеты 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	20	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	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
	<b>Итого</b>	790	22,7	30,8	118,8	843,9	0,4	42,4	0,3	9,5	188,3	454,8	144,3	9,5
	<b>Итого за день</b>	1245,5	41,1	50,6	201,5	1471,8	0,6	45,1	59,4	19,5	579,6	684,5	218,9	11,8