

Утверждаю
и.о. директора МОКУ «Целинная СОШ имени К. Эрендженова»

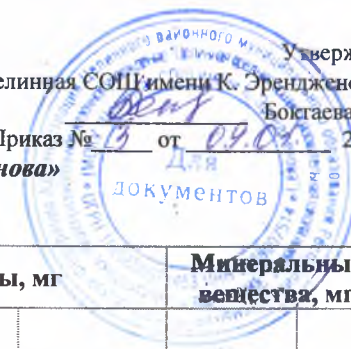
Богасва Б.Б.

Приказ № 13 от 09.09.2025г

Примерное десятидневное меню для организации питания детей МОКУ «Целинная СОШ им. К. Эрендженова»

на « _____ » _____ 2025 г.

Для 1-4 классов



| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 19 | Салат морковный | 60 | 0,95 | 2,76 | 4,39 | 46,18 | 0,05 | 0,06 | 3,44 | 25,60 | 0,48 |
| 38 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,40 | 3,71 | 8,91 | 74,67 | 0,02 | 0,04 | 9,60 | 48,00 | 0,80 |
| 27 | Тефтели с рисом паровые | 90 | 7,47 | 8,73 | 9,99 | 148,41 | 0,02 | 0,00 | 0,38 | 13,39 | 0,44 |
| 10 | Макароны отварные | 150 | 10,15 | 6,20 | 44,71 | 275,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 0,50 |
| 31 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,20 | 2,80 | 27,60 | 0,00 | 0,02 | 4,40 | 22,00 | 0,20 |
| 28 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,24 | 9,04 | 44,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| 29 | Хлеб ржаной | 30 | 2,18 | 0,51 | 11,00 | 57,31 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 5,40 | 0,87 |
| 35 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,02 | 0,03 | 10,00 | 6,00 | 0,13 |
| | Итого за 1 день | 870 | 25,36 | 23,75 | 100,65 | 717,77 | 0,16 | 0,16 | 27,82 | 132,39 | 3,64 |

Для 5-11 классов

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------------|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 19 | Салат морковный | 80 | 0,95 | 2,76 | 4,39 | 46,18 | 0,048 | 0,056 | 3,44 | 25,6 | 0,48 |
| 38 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,75 | 4,64 | 11,14 | 93,33 | 0,025 | 0,05 | 12 | 60 | 1 |
| 27 | Тефтели с рисом паровые | 100 | 7,22 | 9,70 | 11,10 | 160,58 | 0,023 | 0,0 | 0,405 | 14,175 | 0,46 |
| 10 | Макароны отварные | 180 | 11,17 | 7,08 | 38,88 | 263,90 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,6 | 0,6 |
| 31 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,20 | 2,80 | 27,60 | 0,00 | 0,02 | 4,40 | 22,00 | 0,20 |
| 28 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,24 | 9,04 | 44,00 | 0,022 | 0,006 | 0,0 | 4,0 | 0,22 |
| 29 | Хлеб ржаной | 30 | 2,18 | 0,51 | 11,00 | 57,31 | 0,027 | 0,009 | 0,0 | 5,4 | 0,87 |
| | Итого за 1-й день | 860 | 26,08 | 26,13 | 88,35 | 692,90 | 0,14 | 0,14 | 20,25 | 140,78 | 3,83 |



Меню на « _____ » _____ 2025 г.
Для 1-4 классов

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 2-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 71 | Салат из свеклы | 60 | 0,6 | 4,1 | 2,1 | 47,70 | 0,02 | 0,04 | 9,40 | 24,10 | 0,50 |
| 23 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,64 | 13,71 | 87,22 | 0,23 | 0,21 | 0,00 | 47,59 | 1,27 |
| 68 | Гуляш говяжий с подливом | 90 | 12,40 | 15,31 | 4,51 | 205,43 | 0,20 | 0,24 | 11,24 | 39,10 | 3,42 |
| 4 | Гарнир каша рассыпчатая гречневая | 150 | 6,52 | 0,78 | 34,88 | 172,62 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 18,00 | 2,40 |
| 32 | Чай сладкий | 200 | 0,12 | 0,00 | 10,00 | 40,48 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 0,80 |
| 28 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,24 | 9,04 | 44,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| 29 | Хлеб ржаной | 30 | 2,18 | 0,51 | 11,00 | 57,31 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 5,40 | 0,87 |
| 73 | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | 0,03 | 0,07 | 8,70 | 5,00 | 0,26 |
| | Итого за 2 день | 870 | 26,88 | 24,08 | 106,25 | 749,25 | 0,65 | 0,64 | 29,34 | 155,19 | 9,74 |

Для 5-11 классов

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 2-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 65 | Салат из свеклы | 80 | 0,69 | 4,09 | 2,09 | 47,93 | 0,016 | 0,016 | 4,4 | 18,4 | 0,48 |
| 23 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 0,92 | 3,30 | 17,14 | 101,94 | 0,29 | 0,26 | 0,00 | 59,48 | 1,58 |
| 68 | Гуляш говяжий с подливой | 100 | 10,00 | 13,75 | 6,25 | 188,75 | 0,21 | 0,09 | 0,72 | 19,00 | 1,11 |
| 4 | Гарнир каша рассыпчатая гречневая | 180 | 7,17 | 1,49 | 44,09 | 218,43 | 0,144 | 0,072 | 0,0 | 21,6 | 2,88 |
| 32 | Чай сладкий | 200 | 3,19 | 3,38 | 19,25 | 120,19 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 122,05 | 0,56 |
| 28 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,24 | 9,04 | 44,00 | 0,022 | 0,006 | 0,0 | 4,0 | 0,22 |
| 29 | Хлеб ржаной | 30 | 2,18 | 0,51 | 11,00 | 57,31 | 0,027 | 0,009 | 0,0 | 5,4 | 0,87 |
| | Итого за 2-й день | 860 | 25,57 | 26,76 | 108,87 | 778,55 | 0,75 | 0,60 | 6,42 | 249,93 | 7,70 |

Утверждаю
и.о. директора МОКУ «Целинная СОШ им. К. Эрендженова»
Боктаева Б.Б.



Меню на « _____ » _____ 2025 г.
Для 1-4 классов

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 3-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 72 | Салат из капусты квашеной с луком | 60 | 0,94 | 7,26 | 10,01 | 109,14 | 0,02 | 0,01 | 8,12 | 9,55 | 0,14 |
| 25 | Суп рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 2,80 | 2,60 | 12,60 | 85,00 | 0,08 | 0,06 | 9,40 | 36,00 | 0,80 |
| 5 | Гуляш из кур | 90 | 10,65 | 11,38 | 10,70 | 198,50 | 0,18 | 0,08 | 0,68 | 16,15 | 0,94 |
| 16 | Рис припущенный с овощами | 150 | 5,20 | 5,10 | 41,20 | 231,50 | 0,03 | 0,20 | 0,10 | 9,00 | 1,50 |
| 30 | Чай каркадэ | 200 | 0,12 | 0,00 | 10,00 | 40,48 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 0,80 |
| 28 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,24 | 9,04 | 44,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| 29 | Хлеб ржаной | 30 | 2,18 | 0,51 | 11,00 | 57,31 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 5,40 | 0,87 |
| 33 | Йогурт | 100 | 1,45 | 5,00 | 15,30 | 130,00 | 0,04 | 0,20 | 0,60 | 1,22 | 0,10 |
| | Итого за 3-й день | 870 | 24,76 | 32,09 | 119,85 | 895,92 | 0,40 | 0,56 | 18,90 | 93,32 | 5,37 |

Для 5-11 классов

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 3-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 66 | Салат из капусты квашеной с луком | 80 | 1,32 | 4,22 | 3,92 | 58,94 | 0,024 | 0,032 | 10,16 | 32,96 | 1,28 |
| 25 | Суп рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 2,25 | 3,58 | 20,48 | 123,08 | 0,1 | 0,075 | 11,75 | 45,0 | 1 |
| 17 | Гуляш из кур | 100 | 14,45 | 7,81 | 10,63 | 180,15 | 0,125 | 0,125 | 10,35 | 33,75 | 1,01 |
| 16 | Рис припущенный с овощами | 180 | 0,30 | 4,90 | 41,12 | 209,78 | 0,036 | 0,24 | 0,12 | 10,8 | 1,8 |
| 28 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,24 | 9,04 | 44,00 | 0,022 | 0,006 | 0,0 | 4,0 | 0,22 |
| 29 | Хлеб ржаной | 30 | 2,18 | 0,51 | 11,00 | 57,31 | 0,027 | 0,009 | 0,0 | 5,4 | 0,87 |
| 32 | Чай каркадэ | 200 | 0,12 | 0,00 | 10,00 | 40,48 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 0,8 |
| | Итого за 3-й день | 860 | 22,03 | 21,26 | 106,19 | 713,73 | 0,33 | 0,49 | 32,38 | 143,91 | 6,98 |

Утверждаю
и.о.директора МОКУ «Целинная СОШ им. К.Эрендженова»
Боктаева Б.Б.



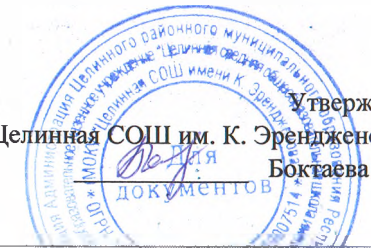
Меню на « ____ » _____ 2025 г.
Для 1-4 классов

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 4-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 70 | Салат винегрет | 60 | 1,13 | 6,19 | 6,90 | 87,83 | 0,03 | 0,08 | 12,72 | 36,80 | 0,64 |
| 24 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 200 | 3,80 | 0,40 | 11,40 | 64,40 | 0,06 | 0,02 | 2,80 | 22,60 | 0,90 |
| 17 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 13,69 | 8,79 | 7,65 | 175,10 | 0,11 | 0,11 | 9,78 | 31,88 | 0,96 |
| 42 | Картофель отварной | 150 | 2,93 | 8,20 | 22,96 | 177,36 | 0,15 | 0,09 | 21,75 | 18,00 | 1,20 |
| 8 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 21,80 | 88,00 | 0,01 | 0,02 | 0,40 | 25,20 | 0,60 |
| 28 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,24 | 9,04 | 44,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| 29 | Хлеб ржаной | 30 | 2,18 | 0,51 | 11,00 | 57,31 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 5,40 | 0,87 |
| 35 | Мандарин | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,02 | 0,03 | 10,00 | 6,00 | 0,13 |
| | Итого за 4-й день | 870 | 25,74 | 24,73 | 100,55 | 738,40 | 0,42 | 0,36 | 57,45 | 149,88 | 5,52 |

Для 5-11 классов

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 4-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 70 | Салат винегрет | 80 | 1,13 | 6,19 | 6,90 | 87,83 | 0,03 | 0,08 | 12,72 | 36,80 | 0,64 |
| 24 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 250 | 4,75 | 0,50 | 14,25 | 80,50 | 0,08 | 0,03 | 3,50 | 28,25 | 1,13 |
| 17 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 14,45 | 7,81 | 10,63 | 180,15 | 0,11 | 0,11 | 10,12 | 33,00 | 0,99 |
| 42 | Картофель отварной | 180 | 3,52 | 5,17 | 27,53 | 170,73 | 0,18 | 0,11 | 26,10 | 21,60 | 1,44 |
| 28 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,24 | 9,04 | 44,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| 29 | Хлеб ржаной | 30 | 2,18 | 0,51 | 11,00 | 57,31 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 5,40 | 0,87 |
| 8 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 21,80 | 88,00 | 0,01 | 0,02 | 0,04 | 25,20 | 0,60 |
| | Итого за 4-й день | 860 | 27,64 | 20,42 | 101,15 | 708,52 | 0,45 | 0,36 | 52,48 | 154,25 | 5,89 |

Утверждаю
и.о. директора МОКУ «Целинная СОШ им. К. Эрендженова»
Боктаева Б.Б.



Меню на « _____ » _____ 2025 г.
Для 1-4 классов

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 5-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 67 | Салат из свежей капусты и свеклы | 60 | 1,45 | 5,67 | 7,21 | 85,67 | 0,00 | 0,00 | 17,90 | 14,60 | 0,70 |
| 26 | Суп харчо | 200 | 1,00 | 1,80 | 7,92 | 51,88 | 0,02 | 0,04 | 8,00 | 29,40 | 1,00 |
| 5 | Гуляш из кур | 90 | 10,65 | 11,38 | 10,70 | 198,50 | 0,18 | 0,08 | 0,68 | 16,15 | 0,94 |
| 10 | Макароны отварные | 150 | 10,10 | 6,20 | 44,71 | 275,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 0,50 |
| 30 | Чай каркадэ | 200 | 0,12 | 0,00 | 10,00 | 40,48 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 0,80 |
| 28 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,24 | 9,04 | 44,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| 29 | Хлеб ржаной | 30 | 2,18 | 0,51 | 11,00 | 57,31 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 5,40 | 0,87 |
| 22 | Сок фруктовый | 200 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | 7,00 | 1,40 |
| | Итого за 5-й день | 770 | 26,92 | 25,80 | 100,59 | 752,83 | 0,25 | 0,13 | 26,58 | 89,55 | 5,03 |

Для 5-11 классов

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 5-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 19 | Салат из свежей капусты и свеклы | 80 | 0,95 | 2,76 | 4,39 | 46,18 | 0,048 | 0,056 | 3,44 | 25,6 | 0,48 |
| 26 | Суп харчо | 250 | 1,25 | 2,93 | 7,60 | 61,73 | 0,025 | 0,05 | 10,0 | 36,75 | 1,3 |
| 5 | Гуляш из кур | 100 | 10,00 | 13,75 | 6,25 | 188,75 | 0,21 | 0,09 | 0,72 | 19,00 | 1,11 |
| 10 | Макароны отварные | 180 | 11,50 | 7,08 | 38,88 | 265,25 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,6 | 0,6 |
| 28 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,24 | 9,04 | 44,00 | 0,022 | 0,006 | 0,0 | 4,0 | 0,22 |
| 29 | Хлеб ржаной | 30 | 2,18 | 0,51 | 11,00 | 57,31 | 0,027 | 0,009 | 0,0 | 5,4 | 0,87 |
| 7 | Чай каркадэ | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | 0,0 | 0,02 | 4,4 | 22,0 | 0,2 |
| | Итого за 5-й день | 860 | 27,30 | 27,27 | 91,16 | 719,22 | 0,33 | 0,23 | 18,56 | 122,35 | 4,73 |

Утверждаю
и.о.директора МОКУ «Целинная СОШ им. К. Эрендженова»
Боктасва Б.Б.



Меню на « _____ » _____ 2025 г.
Для 1-4 классов

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 6-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 71 | Салат морковный | 60 | 1,65 | 5,4 | 2,006 | 63,22 | 0,02 | 0,04 | 9,40 | 24,10 | 0,50 |
| 24 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 200 | 3,80 | 0,40 | 11,40 | 64,40 | 0,06 | 0,02 | 2,80 | 22,60 | 0,90 |
| 11 | Плов из птицы | 240 | 13,59 | 16,01 | 66,80 | 505,82 | 0,07 | 0,07 | 0,92 | 46,92 | 1,84 |
| 31 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,20 | 2,80 | 27,60 | 0,00 | 0,02 | 4,40 | 22,00 | 0,20 |
| 28 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,24 | 9,04 | 44,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| 29 | Хлеб ржаной | 30 | 2,18 | 0,51 | 11,00 | 57,31 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 5,40 | 0,87 |
| 35 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,02 | 0,03 | 10,00 | 6,00 | 0,13 |
| | Итого за 6-й день | 870 | 24,43 | 24,16 | 112,85 | 806,75 | 0,22 | 0,19 | 27,52 | 131,02 | 4,66 |

Для 5-11 классов

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 6-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 65 | Салат морковный | 80 | 0,69 | 4,09 | 2,09 | 47,93 | 0,016 | 0,016 | 4,4 | 18,4 | 0,48 |
| 24 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 250 | 4,75 | 0,50 | 14,25 | 80,50 | 0,075 | 0,025 | 3,5 | 28,25 | 1,12 |
| 11 | Плов из птицы | 280 | 15,03 | 18,01 | 44,15 | 398,80 | 0,084 | 0,084 | 1,12 | 57,12 | 2,24 |
| 28 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,24 | 9,04 | 44,00 | 0,022 | 0,006 | 0,0 | 4,0 | 0,22 |
| 29 | Хлеб ржаной | 30 | 2,18 | 0,51 | 11,00 | 57,31 | 0,027 | 0,009 | 0,0 | 5,4 | 0,87 |
| 31 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,20 | 2,80 | 27,60 | 0,00 | 0,02 | 4,40 | 22,00 | 0,20 |
| | Итого за 6-й день | 860 | 25,47 | 24,55 | 83,33 | 656,13 | 0,22 | 0,16 | 13,42 | 135,17 | 5,14 |

Утверждаю
и.о. директора МОКУ «Целинная СОШ имени К. Эредженова»
Боктаева Б.Б.



Меню на « _____ » _____ 2025 г.
Для 1-4 классов

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 7-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 70 | Салат из свеклы | 60 | 1,13 | 6,70 | 6,90 | 92,42 | 0,03 | 0,08 | 12,72 | 36,80 | 0,64 |
| 38 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,40 | 3,71 | 8,91 | 74,67 | 0,02 | 0,04 | 9,60 | 48,00 | 0,80 |
| 66 | Курица тушеная в томатном соусе | 90 | 7,06 | 11,31 | 9,44 | 167,75 | 0,18 | 0,08 | 0,68 | 16,15 | 0,94 |
| 4 | Гарнир каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,52 | 0,78 | 34,88 | 180,62 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 18,00 | 2,40 |
| 32 | Чай сладкий | 200 | 0,12 | 0,00 | 10,00 | 40,48 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 0,80 |
| 28 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,24 | 9,04 | 44,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| 29 | Хлеб ржаной | 30 | 2,18 | 0,51 | 11,00 | 57,31 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 5,40 | 0,87 |
| 73 | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | 0,03 | 0,07 | 8,70 | 5,00 | 0,26 |
| | Итого за 7-й день | 870 | 23,32 | 23,75 | 111,17 | 751,74 | 0,43 | 0,35 | 31,70 | 145,35 | 6,93 |

Для 5-11 классов

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 7-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 66 | Салат из свеклы | 80 | 1,13 | 4,82 | 6,64 | 74,46 | 0,024 | 0,032 | 10,16 | 32,96 | 1,28 |
| 38 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,75 | 4,64 | 11,14 | 93,33 | 0,025 | 0,05 | 12 | 60 | 1 |
| 66 | Курица тушеная в томатном соусе | 100 | 8,30 | 9,70 | 11,10 | 164,90 | 0,211 | 0,091 | 0,704 | 19 | 1,11 |
| 4 | Гарнир каша рассыпчатая гречневая | 180 | 7,17 | 1,49 | 44,09 | 218,43 | 0,144 | 0,072 | 0,0 | 21,6 | 2,88 |
| 28 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,24 | 9,04 | 44,00 | 0,022 | 0,006 | 0,0 | 4,0 | 0,22 |
| 29 | Хлеб ржаной | 30 | 2,18 | 0,51 | 11,00 | 57,31 | 0,027 | 0,009 | 0,0 | 5,4 | 0,87 |
| 32 | Чай сладкий | 200 | 0,20 | 0,00 | 21,80 | 88,00 | 0,006 | 0,02 | 0,4 | 25,2 | 0,6 |
| | Итого за 7-й день | 860 | 22,15 | 21,40 | 114,81 | 740,42 | 0,46 | 0,28 | 23,26 | 168,16 | 7,96 |

Утверждаю
и.о. директора МОКУ «Целинная СОШ им. К. Эрендженова»
Боктаева Б.Б.



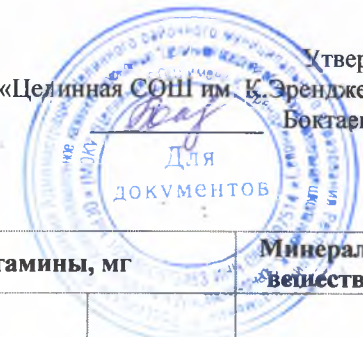
Меню на « _____ » _____ 2025 г.
Для 1-4 классов

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| 8-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 19 | Салат из капусты квашеной с луком | 60 | 0,95 | 2,76 | 4,39 | 46,18 | 0,05 | 0,06 | 3,44 | 25,60 | 0,48 |
| 25 | Суп рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 1,80 | 2,60 | 12,60 | 81,00 | 0,08 | 0,06 | 9,40 | 36,00 | 0,80 |
| 64 | Жаркое по-домашнему | 240 | 13,69 | 14,64 | 45,00 | 395,87 | 0,18 | 0,23 | 10,58 | 36,80 | 3,22 |
| 6 | Какао с молоком | 200 | 3,19 | 3,38 | 19,25 | 120,19 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 122,05 | 0,56 |
| 28 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,24 | 9,04 | 44,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| 29 | Хлеб ржаной | 30 | 2,18 | 0,51 | 11,00 | 57,31 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 5,40 | 0,87 |
| 33 | Йогурт | 100 | 1,45 | 5,00 | 15,30 | 130,00 | 0,04 | 0,20 | 0,60 | 1,22 | 0,10 |
| | Итого за 8-й день | 870 | 24,67 | 29,13 | 116,59 | 874,55 | 0,44 | 0,71 | 25,32 | 231,07 | 6,25 |

Для 5-11 классов

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| 8-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 60 | Салат из капусты квашеной с луком | 80 | 1,32 | 4,22 | 3,92 | 58,94 | 0,03 | 0,08 | 12,72 | 36,80 | 0,64 |
| 25 | Суп рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 2,25 | 3,58 | 20,48 | 123,08 | 0,1 | 0,075 | 11,75 | 45,0 | 1 |
| 74 | Жаркое по - домашнему | 280 | 12,90 | 9,40 | 13,60 | 190,60 | 0,22 | 0,28 | 12,90 | 44,80 | 3,92 |
| 28 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,24 | 9,04 | 44,00 | 0,022 | 0,006 | 0,0 | 4,0 | 0,22 |
| 29 | Хлеб ржаной | 30 | 2,18 | 0,51 | 11,00 | 57,31 | 0,027 | 0,009 | 0,0 | 5,4 | 0,87 |
| 8 | Какао с молоком | 200 | 3,19 | 3,38 | 19,25 | 120,19 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 122,1 | 0,56 |
| | Итого за 8-й день | 860 | 23,25 | 21,33 | 77,29 | 594,11 | 0,44 | 0,60 | 38,67 | 258,05 | 7,21 |

Утверждаю
и.о. директора МОКУ «Целинная СОШ им. К. Эрендженова»
Боктаева Б.Б.



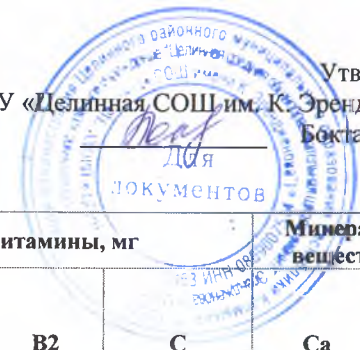
Меню на « _____ » _____ 2025 г.
Для 1-4 классов

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 9-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 60 | Салат из свежей капусты и моркови | 60 | 1,70 | 4,22 | 3,99 | 60,74 | 0,03 | 0,08 | 12,72 | 36,80 | 0,64 |
| 26 | Суп харчо | 200 | 1,00 | 1,80 | 7,92 | 51,88 | 0,02 | 0,04 | 8,00 | 29,40 | 1,00 |
| 27 | Тефтели с рисом паровые | 90 | 7,47 | 8,73 | 15,21 | 169,28 | 0,02 | 0,00 | 0,38 | 13,39 | 0,44 |
| 4 | Пюре картофельное | 150 | 5,80 | 5,07 | 26,80 | 161,98 | 0,10 | 0,06 | 3,70 | 27,00 | 0,70 |
| 6 | Какао с молоком | 200 | 3,19 | 3,38 | 19,25 | 120,19 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 122,05 | 0,56 |
| 28 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,24 | 9,04 | 44,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| 29 | Хлеб ржаной | 30 | 2,18 | 0,51 | 11,00 | 57,31 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 5,40 | 0,87 |
| 73 | Мандарин | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | 0,03 | 0,07 | 8,70 | 5,00 | 0,26 |
| | Итого за 9-й день | 870 | 24,26 | 24,45 | 114,21 | 759,88 | 0,29 | 0,42 | 34,80 | 243,04 | 4,69 |

Для 5-11 классов

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 9-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из свежей капусты и моркови | 80 | 1,73 | 5,37 | 7,02 | 83,37 | 0,032 | 0,08 | 12,72 | 36,8 | 0,64 |
| 26 | Суп харчо | 250 | 1,25 | 2,93 | 7,60 | 61,73 | 0,025 | 0,05 | 10,0 | 36,75 | 1,3 |
| 27 | Тефтели с рисом паровые | 100 | 7,22 | 9,70 | 11,10 | 160,58 | 0,022 | 0,0 | 0,396 | 13,86 | 0,45 |
| 4 | Пюре картофельное | 180 | 4,30 | 6,08 | 27,35 | 194,38 | 0,12 | 0,07 | 4,44 | 32,40 | 0,84 |
| 28 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,24 | 9,04 | 44,00 | 0,022 | 0,006 | 0,0 | 4,0 | 0,22 |
| 29 | Хлеб ржаной | 30 | 2,18 | 0,51 | 11,00 | 57,31 | 0,027 | 0,009 | 0,0 | 5,4 | 0,87 |
| 6 | Какао с молоком | 200 | 3,19 | 3,38 | 19,25 | 120,19 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 122,05 | 0,56 |
| | Итого за 9-й день | 860 | 21,29 | 28,21 | 92,37 | 721,56 | 0,29 | 0,37 | 28,86 | 251,26 | 4,83 |

и.о. директора МОКУ «Центральная СОШ им. К. Эрендженова
Боктаева Б.Б.



Меню на « _____ » _____ 2025 г.
Для 1-4 классов

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| 10-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 67 | Салат из капусты и свеклы | 60 | 1,45 | 5,67 | 6,55 | 83,03 | 0,00 | 0,00 | 17,90 | 14,60 | 0,70 |
| 23 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,84 | 5,96 | 5,26 | 82,06 | 0,23 | 0,21 | 0,00 | 47,59 | 1,27 |
| 17 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 13,69 | 8,79 | 11,48 | 192,31 | 0,11 | 0,11 | 9,78 | 31,88 | 0,96 |
| 16 | Рис припущенный с овощами | 150 | 5,20 | 5,10 | 48,62 | 261,16 | 0,03 | 0,20 | 0,10 | 9,00 | 1,50 |
| 8 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,12 | 0,00 | 10,00 | 40,48 | 0,01 | 0,02 | 0,40 | 25,20 | 0,60 |
| 28 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,24 | 9,04 | 44,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| 29 | Хлеб ржаной | 30 | 2,18 | 0,51 | 11,00 | 57,31 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 5,40 | 0,87 |
| 22 | Сок фруктовый | 200 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | 7,00 | 1,40 |
| | Итого за 10-й день | 770 | 25,89 | 26,27 | 101,95 | 760,35 | 0,42 | 0,55 | 28,18 | 137,66 | 6,11 |

Для 5-11 классов

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| 10-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 66 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 80 | 1,13 | 4,82 | 6,64 | 74,46 | 0,024 | 0,032 | 10,16 | 32,96 | 1,28 |
| 23 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 0,92 | 3,30 | 17,14 | 101,94 | 0,29 | 0,26 | 0,00 | 59,48 | 1,58 |
| 17 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 14,45 | 7,81 | 10,63 | 180,15 | 0,11 | 0,11 | 10,12 | 33 | 0,99 |
| 16 | Рис припущенный с овощами | 180 | 0,30 | 4,90 | 41,12 | 209,78 | 0,036 | 0,24 | 0,12 | 10,8 | 1,8 |
| 28 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,24 | 9,04 | 44,00 | 0,022 | 0,006 | 0,0 | 4,0 | 0,22 |
| 29 | Хлеб ржаной | 30 | 2,18 | 0,51 | 11,00 | 57,31 | 0,027 | 0,009 | 0,0 | 5,4 | 0,87 |
| 8 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 21,80 | 88,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 25,2 | 0,6 |
| | Итого за 10-й день | 860 | 20,59 | 21,58 | 117,37 | 755,64 | 0,51 | 0,68 | 20,44 | 170,84 | 7,34 |