

Утверждаю:

Директор школы: Ц.Р. Дашиева



**МАОУ «Алханайская СОШ»**

**Примерное 10 дневное меню для 1-4 классов  
на 2024-2025 учебный год**

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория с 7-11 лет

| № п/п | № | Наименование блюд    | грамм | выход | белки | жиры  | углев. | ККАЛ.  | Витамины (мкг) |      |        |      | Минеральные вещества |        |       |  |
|-------|---|----------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------|------|--------|------|----------------------|--------|-------|--|
|       |   | Завтрак              |       |       |       |       |        |        | B1             | C    | A(мкг) | E    | Ca                   | P      | Mg    |  |
|       | 1 | огурец свежий        |       | 20    | 0,14  | 0,02  | 0,38   | 2,40   | 0,01           | 0,98 |        | 0,02 | 3,40                 | 6,00   | 2,80  |  |
|       |   | огурцы свежие        | 20    |       |       |       |        |        |                |      |        |      |                      |        |       |  |
|       | 2 | гуляш из говядины    | 90    |       | 13,88 | 14,90 | 3,47   | 203,76 | 0,07           | 4,05 |        | 1,49 | 10,94                | 145,25 | 20,70 |  |
|       |   | рис отварной         | 0,7   | 150   | 3,81  | 3,08  | 40,01  | 202,95 | 0,04           |      | 14,00  | 0,25 | 5,71                 | 82,16  | 27,03 |  |
|       |   | соль                 | 1     |       |       |       |        |        |                |      |        |      |                      |        |       |  |
|       |   | масло растительное   | 10    |       |       |       |        |        |                |      |        |      |                      |        |       |  |
|       |   | лук                  | 10    |       |       |       |        |        |                |      |        |      |                      |        |       |  |
|       |   | морковь              | 10    |       |       |       |        |        |                |      |        |      |                      |        |       |  |
|       |   | томат-паста          | 6     |       |       |       |        |        |                |      |        |      |                      |        |       |  |
|       | 3 | чай с лимоном        |       | 200   | 0,05  | 0,01  | 9,17   | 37,96  |                | 2,50 |        | 0,01 | 7,35                 | 9,56   | 5,12  |  |
|       |   | чай                  | 1     |       |       |       |        |        |                |      |        |      |                      |        |       |  |
|       |   | сахар                | 20    |       |       |       |        |        |                |      |        |      |                      |        |       |  |
|       |   | лимон                |       |       |       |       |        |        |                |      |        |      |                      |        |       |  |
|       | 4 | хлеб пшеничный       | 40    |       | 3,16  | 0,40  | 19,30  | 94,00  | 0,06           |      |        | 0,52 | 9,20                 | 34,80  | 13,20 |  |
|       |   | хлеб ржано-пшеничный | 30    |       | 1,98  | 0,36  | 10,26  | 49,62  | 0,06           |      | 1,80   | 0,66 | 10,50                | 47,40  | 14,10 |  |
|       |   |                      |       |       |       |       |        |        |                |      |        |      |                      |        |       |  |

[illegible]

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория

| № рег. | № | Наименование бл. |
|--------|---|------------------|
|--------|---|------------------|

[illegible]

День : г третий

| Сезон осенне-зимний            |   | Масса порции      |       | Пищевые вещества |      |        | Витамины (мг) |  |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |
|--------------------------------|---|-------------------|-------|------------------|------|--------|---------------|--|--|--|---------------------------|--|--|--|
| Возрастная категория с 7-11лет |   | грамм             | выход | белки            | жиры | углев. | ККАЛ.         |  |  |  |                           |  |  |  |
| № реп.                         | № | Наименование блюд |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |
|                                |   | Завтрак           |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |
|                                | 1 | Салат Мозайка     |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |
|                                |   | 100               |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |
|                                |   | 10                |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |
|                                |   | 10                |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |
|                                |   | 10шт.             |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |
|                                |   | 1                 |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |
|                                |   | 10                |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |
|                                |   | 10                |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |
|                                | 2 | Плов из птицы     |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |
|                                |   | 70                |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |
|                                |   | 80                |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |
|                                |   | 10                |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |
|                                |   | 10                |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |
|                                |   | 6                 |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |
|                                |   | 10                |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |
|                                | 3 | хлеб пшеничный    |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |
|                                |   | 200               |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |
|                                |   | чай из шиповника  |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |
|                                |   |                   |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |
|                                |   |                   |       |                  |      |        |               |  |  |  |                           |  |  |  |

День : г четвертый

| Сезон осенне-зимний             |   |                            | Масса порции |       | Пищевые вещества |      |        | Витамины (мг) |      |       |        | Минеральные вещества (мг) |       |        |        |
|---------------------------------|---|----------------------------|--------------|-------|------------------|------|--------|---------------|------|-------|--------|---------------------------|-------|--------|--------|
| Возрастная категория с 7-11 лет |   |                            | грамм        | выход | белки            | жиры | углев. | ККАЛ.         | В1   | С     | А(мкг) | Е                         | Са    | Р      | Mg     |
| № реп                           | № | Наименование блюд          |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   | <b>Завтрак</b>             |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 | 1 | огурец свежий              |              | 20    | 0,14             | 0,02 | 0,38   | 2,40          | 0,01 | 0,98  |        | 0,02                      | 3,40  | 6,00   | 2,80   |
|                                 | 2 | каша гречневая рассыпчатая |              | 150   | 8,49             | 6,56 | 38,34  | 246,01        | 0,29 |       | 24,00  | 0,60                      | 15,93 | 201,68 | 134,07 |
|                                 |   | крупа гречневая            | 50           |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   | масло растительное         | 10           |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   | соль                       | 1            |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   | лук                        | 10           |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 | 3 | голень отварная            | 90           |       | 26,95            | 9,74 | 0,51   | 173,16        | 0,11 | 3,44  | 68,80  | 0,42                      | 26,60 | 201,17 | 24,41  |
|                                 | 4 | компот из сухофруктов      |              | 200   | 0,70             | 0,05 | 23,10  | 96,72         | 0,02 | 0,72  |        | 0,99                      | 28,80 | 26,28  | 18,90  |
|                                 |   | сухофрукты                 | 10           |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   | сахар                      | 20           |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 | 5 | хлеб пшеничный             |              | 40    | 3,16             | 0,40 | 19,32  | 94,00         | 0,06 |       |        | 0,52                      | 9,20  | 34,80  | 13,20  |
|                                 | 6 | фрукты(мандарин)           |              | 100   | 1,60             | 0,40 | 15,00  | 76,00         | 0,12 | 76,00 |        | 0,40                      | 70,00 | 34,00  | 22,00  |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |
|                                 |   |                            |              |       |                  |      |        |               |      |       |        |                           |       |        |        |



Секция правых-левых

*Sparganium angustifolium* L.

День : 8 восьмой

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория с 7-11лет

[illegible]

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория с 7-11 лет

[illegible]

