Утверждаю

директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Магомедалиев Х.К.

**Меню-раскладка**

**для 1-4 классов**

**ГКОУ РД «Акаринская ООШ Хунзахского района»**

**2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Продукты** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | **Энергетическая**  **ценность**  **(ккал)** | **Количество**  **Брутто /нетто** | **Выход одной порции** |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле**  **воды** | **В1** | **С** | **А** | **Е** |
| **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Понедельник**  Суп вермишелевый с куриным мясом | Картоф.  Вермишель  Куриное  Лук  Морковь  Масло раст | 4.28 | 4 | 30.12 | 0,12 | 10,56 | - | 2,39 | 21,92 | 62,00 | 23,69 | 1,4 | 178.68 | 70 60  25 25  80 50  10 8  10 8  5 5 | 250 |
| Рис с куриным мясом | Крупа рисовая  Лук  Морковь  Масло раст  Куриное | 29,62 | 18,32 | 62,54 | 0,18 | 10,54 | 0,034 | 0,86 | 81,00 | 219,00 | 270,18 | 9,12 | 267,17 | 40 40  10 8  10 8  5 5  80 80 | 200 |
| Чай с сахаром | Чай  Сахар | 0,07 | 0,02 | 15 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 60 | 1 1  20 20 | 200 |
| Печенье | Печенье | 2,06 | 13,02 | 47,43 | - | - | - | - | - | - | - | - | 325,44 | 20 20 | 10 |
| Хлеб | Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 4,34  3,0 | 0,7  0,38 | 33,7  18,4 | -  0,04 | -  - | -  - | -  0,25 | -  4,38 | -  16,57 | -  6,29 | -  0,21 | 143,02  44,53 | 45 45  33 33 | 45  33 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Среднесуточный набор |  | 43.85 | 36,80 | 219,55 | 0,36 | 27,13 | 0,034 | 5,9 | 141,2 | 319,57 | 315,96 | 13,77 | 1075,24 |  |  |
| **Вторник**  Сок | Сок | 0,26 | 0,2 | 22 | 0,02 | 2 | - | - | 124,00 | 22 | 12 | 3,0 | 90,00 | 200 200 | 200 |
| Суп гороховый с куриным | Куриное  Картофель  Лук  Морковь  Горох  Масло рас. | 12,3 | 5,3 | 18 | 0,041 | 1,33 | 425,5 | 0,094 | 7 | 34,7 | 10,70 | 0,416 | 171,00 | 80 80  70 60  10 8  10 8  28 28  5 5 | 250 |
| Макароны с сосиской | Макароны  Масло сливочное.  Сосиска | 21,2 | 25,2 | 75,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 614 | 40 40  5 5  70 70 | 200 |
| Вафли | Вафли | 2,06 | 13,02 | 47,43 | - | - | - | - | - | - | - | - | 325,44 | 10 10 | 10 |
| Сок | Яблочный | 0,2 | 0,2 | 30,6 | 0,010 | 2,6 | 18 | 0,4 | 118,2 | 10,8 | 6,8 | 5,8 | 1,6 | 1. 23 0 | 200 |
| Хлеб | Хлеб пшенич. | 4,34  3,0 | 0,7  0,38 | 33,7  18,4 | -  0,04 | -  - | -  - | -  0,25 | -  4,38 | -  16,57 | -  6,29 | -  0,21 | 143,02  44,53 | 60 60  40 40 | 60  40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Среднесуточный набор |  | 43,36 | 45,00 | 245,33 | 0,12 | 5,93 | 443,5 | 0,74 | 253,58 | 84,07 | 35,79 | 9,43 | 1389,59 |  |  |
| **Среда**  Суп вермишелевый с мясом | Картоф.  Вермишель  мясо.  Лук  Морковь  Масло раст | 4.28 | 4 | 30.12 | 0,12 | 10,56 | - | 2,39 | 21,92 | 62,00 | 23,69 | 1,4 | 178.68 | 70 60  25 25  80 50  10 8  10 8  5 5 | 250 |
| Картофельное пюре с котлетой | Картофель  Масло сливочное  Котлета | 14,2 | 22 | 24 | 0,28 | 18,36 | - | 2,43 | 50,42 | 190,9 | 43,79 | 2,7 | 350,8 | 180 150  10 10 80 80 | 200 |
| Пряники | Пряники | 4,64 | 5,90 | - | 0,01 | 0,14 | 52,00 | - | 176,0 | 100,0 | 7,00 | 0,20 | 72,80 | 30 30 | 30 |
| Салат из капусты с морковью | Капуста  Морковь  Лук  Масло растит | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 0,013 | 10,26 | - | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 | 36,24 | 60 60 | 60 |
| Чай с сахаром | Чай  Сахар | 0,07 | 0,02 | 15 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 60 | 1 1  20 20 | 200 |
| Хлеб | Хлеб ржан  Хлеб пшенич. | 4,34  3,0 | 0,7  0,38 | 33,7  18,4 | -  0,04 | -  - | -  - | -  0,25 | -  4,38 | -  16,57 | -  6,29 | -  0,21 | 143,02  44,53 | 60 60  40 40 | 60  40 |
| Среднесуточный набор |  | 34,23 | 37,42 | 111,52 | 0,57 | 34,62 | 52 | 10,18 | 300,25 | 428,35 | 104,67 | 5,93 | 873,14 |  |  |
| **Четверг**  Фрукт свежий | фрукт | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 47 | 100 100 | 100 |
| Щи с куриным | Картофель  Бедро куриное.  Капуста  Морковь  Лук  Масло раст | 4,5 | 1,7 | 6,3 | 0,121 | 9,25 | 13,25 | 0,485 | 27,425 | 65,25 | 18,375 | 0,72 | 59,3 | 70 60  80 50  150 70  10 8  10 8  5 5 | 250 |
| Макароны с сосиской | Макароны  Масло сливочное.  Колбаса вар | 21,2 | 25,2 | 75,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 614 | 40 40  5 5  70 70 | 200 |
| Компот | Смородина мор  Яблоко мор  Сахар | 0,2 | 0,2 | 30,6 | 0,018 | 2,6 | 18 | 0,4 | 118,2 | 10,8 | 6,8 | 5,8 | 1,6 | 1. 23   23 23  20 20 | 200 |
| печенье | печенье | 2,06 | 13,02 | 47,43 | - | - | - | - | - | - | - | - | 325,44 | 20 20 | 10 |
| Сыр |  | 3,48 | 4,425 | - | 0,00075 | 0,105 | 0,039 | 0,075 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 | 15 | 15 | 15 |
| Хлеб | Хлеб ржан  Хлеб пшенич. | 4,34  3,0 | 0,7  0,38 | 33,7  18,4 | -  0,04 | -  - | -  - | -  0,25 | -  4,38 | -  16,57 | -  6,29 | -  0,21 | 143,02  44,53 | 60 60  40 40 | 60  40 |
| Среднесуточный набор |  | 39,18 | 44,95 | 221,43 | 0,12 | 21,96 | 31,29 | 1,42 | 298,01 | 178,62 | 55,72 | 9,08 | 1249,89 |  |  |
| **Пятница**  Суп рисовый с куриным | Куриное бедро.  Рис  Картофель  Морковь  Лук  Масло раститель | 6,8 | 3,8 | 9,5 | 0,072 | 8,6 | 66,5 | 0,122 | 18,74 | 74,4 | 19,32 | 1,053 | 100 | 80 80  40 40  70 60  10 8  10 8  5 5 | 250 |
| Гречка с филе минтая | Гречка  Масло слив  Филе минтая | 8,6  9,75 | 6,09  4,95 | 38,64  3,8 | 0,21  0,05 | -  3,73 | -  0,006 | 0,61  2,52 | 14,82  39,07 | 203,93  162,19 | 135,83  48,53 | 4,56  0,85 | 110,4  105 | 250 200  10 10  90 90 | 200 |
| Чай с сахаром | Чай  Сахар | 0,07 | 0,02 | 15 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 60 | 1 1  20 20 | 200 |
| Вафли | Вафли | 2,06 | 13,02 | 47,43 | - | - | - | - | - | - | - | - | 325,44 | 20 20 | 10 |
| Йогурт | Йогурт | 2,6 | 1,2 | 15,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | 85 | 95 95 | 95 |
| Хлеб | Хлеб ржаной  Хлеб пшенич. | 4,34  3,0 | 0,7  0,38 | 33,7  18,4 | -  0,04 | -  - | -  - | -  0,25 | -  4,38 | -  16,57 | -  6,29 | -  0,21 | 143,02  44,53 | 60 60  40 40 | 60  40 |
| Среднесуточный набор |  | 37,22 | 30,16 | 181,97 | 0,37 | 12,36 | 66,56 | 3,5 | 88,11 | 459,89 | 211,37 | 6,95 | 973,39 |  |  |
| **Вторая неделя** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Понедельник**  Суп вермишелевый с мясом | Картоф.  Вермишель  мясо.  Лук  Морковь  Масло раст | 4.28 | 4 | 30.12 | 0,12 | 10,56 | - | 2,39 | 21,92 | 62,00 | 23,69 | 1,4 | 178.68 | 70 60  25 25  80 50  10 8  10 8  5 5 | 250 |
| Рис с куриным | Крупа рисовая  Лук  Морковь  Масло раст  Куриное | 29,62 | 18,32 | 62,54 | 0,18 | 10,54 | 0,034 | 0,86 | 81,00 | 219,00 | 270,18 | 9,12 | 267,17 | 40 40  10 8  10 8  5 5  80 80 | 200 |
| Чай с сахаром | Чай  Сахар | 0,07 | 0,02 | 15 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 60 | 1 1  20 20 | 200 |
| печенье | печенье | 2,06 | 13,02 | 47,43 | - | - | - | - | - | - | - | - | 325,44 | 20 20 | 10 |
| Фрукт свежий | Фрукты | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 0,024 | 6 | - | 2,4 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 | 56,4 | 100 100 | 100 |
| Хлеб | Хлеб ржан  Хлеб пшенич. | 4,34  3,0 | 0,7  0,38 | 33,7  18,4 | -  0,04 | -  - | -  - | -  0,25 | -  4,38 | -  16,57 | -  6,29 | -  0,21 | 143,02  44,53 | 60 60  40 40 | 60  40 |
| Среднесуточный набор |  | 43,85 | 36,8 | 219,55 | 0,36 | 27,13 | 0,034 | 5,9 | 141,2 | 319,57 | 315,96 | 13,77 | 887,69 |  |  |
| **Вторник**  Йогурт | Йогурт | 2,6 | 1,2 | 15,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | 85 | 95 95 | 95 |
| Суп гороховый с куриным бедром | Куриное бедро  Картофель  Лук  Морковь  Горох  Масло рас. | 12,3 | 5,3 | 18 | 0,041 | 1,33 | 425,5 | 0,094 | 7 | 34,7 | 10,70 | 0,416 | 171,00 | 80 80  70 60  10 8  10 8  28 28  5 5 | 250 |
| Макароны с сосиской | Макароны  Масло сливочное.  Сосиска | 21,2 | 25,2 | 75,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 614 | 40 40  5 5  70 70 | 200 |
| Компот | Смородина мор  Яблоко мор  Сахар | 0,2 | 0,2 | 30,6 | 0,018 | 2,6 | 18 | 0,4 | 118,2 | 10,8 | 6,8 | 5,8 | 1,6 | 1. 23   23 23  20 20 | 200 |
| Вафли | Вафли | 2,06 | 13,02 | 47,43 | - | - | - | - | - | - | - | - | 325,44 | 10 10 | 10 |
| Хлеб | Хлеб ржан  Хлеб пшенич. | 4,34  3,0 | 0,7  0,38 | 33,7  18,4 | -  0,04 | -  - | -  - | -  0,25 | -  4,38 | -  16,57 | -  6,29 | -  0,21 | 143,02  44,53 | 60 60  40 40 | 60  40 |
| Среднесуточный набор |  | 45,70 | 46,00 | 238,83 | 0,1 | 3,96 | 443,5 | 0,74 | 129,58 | 62,07 | 23,79 | 6,43 | 1299,59 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среда**  Суп гороховый | Картоф.  Вермишель  мясо.  Лук  Морковь  Масло раст | 4.28 | 4 | 30.12 | 0,12 | 10,56 | - | 2,39 | 21,92 | 62,00 | 23,69 | 1,4 | 178.68 | 70 60  25 25  80 50  10 8  10 8  5 5 | 250 |
| Гречка с сосиской | Гречка  Масло слив  Сосиска вар | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 0,21 | - | - | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 | 110,4 | 250 200  10 10  70 70 | 200 |
| Винегрет | Морковь  Свекла  Лук репчатый  Картофель  Огурец солёный  Масло растит | 0,74 | 0.056 | 6,88 | 0,03 | 2,02 | - | 8,04 | 15,46 | 31,66 | 21,63 | 0,4 | 49,02 | 60 60 | 60 |
| Чай с сахаром | Чай  Сахар | 0,07 | 0,02 | 15 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 60 | 1 1  20 20 | 200 |
| Пряники | Пряники | 4,64 | 5,90 | - | 0,01 | 0,14 | 52,00 | - | 176,0 | 100,0 | 7,00 | 0,20 | 72,80 | 30 30 | 30 |
| Хлеб | Хлеб ржан  Хлеб пшенич. | 4,34  3,0 | 0,7  0,38 | 33,7  18,4 | -  0,04 | -  - | -  - | -  0,25 | -  4,38 | -  16,57 | -  6,29 | -  0,21 | 143,02  44,53 | 60 60  40 40 | 60  40 |
| Сыр |  | 3,48 | 4,425 | - | 0,00075 | 0,105 | 0,039 | 0,075 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 | 15 | 15 | 15 |
| Среднесуточный набор |  | 32,06 | 24,04 | 129,16 | 0,6 | 8,13 | 52,39 | 11,45 | 397,13 | 531,06 | 214,54 | 8,06 | 645,52 |  |  |
| **Четверг**  Фрукт свежий | фрукт | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 47 | 100 100 | 100 |
| Щи с куриным мясом | Картофель  Бедро куриное.  Капуста  Морковь  Лук  Масло раст | 4,5 | 1,7 | 6,3 | 0,121 | 9,25 | 13,25 | 0,485 | 27,425 | 65,25 | 18,375 | 0,72 | 59,3 | 70 60  80 50  150 70  10 8  10 8  5 5 | 250 |
| Картофельное пюре с котлетой | Картофель  Масло сливочное  Котлета | 14,2 | 22 | 24 | 0,28 | 18,36 | - | 2,43 | 50,42 | 190,9 | 43,79 | 2,7 | 350,8 | 180 150  10 10 80 80 | 200 |
| печенье | печенье | 2,06 | 13,02 | 47,43 | - | - | - | - | - | - | - | - | 325,44 | 20 20 | 10 |
| Компот | Смородина мор  Яблоко мор  Сахар | 0,2 | 0,2 | 30,6 | 0,018 | 2,6 | 18 | 0,4 | 118,2 | 10,8 | 6,8 | 5,8 | 1,6 | 1. 23   23 23  20 20 | 200 |
| Хлеб | Хлеб ржан  Хлеб пшенич. | 4,34  3,0 | 0,7  0,38 | 33,7  18,4 | -  0,04 | -  - | -  - | -  0,25 | -  4,38 | -  16,57 | -  6,29 | -  0,21 | 143,02  44,53 | 60 60  40 40 | 60  40 |
| Среднесуточный набор |  | 28,7 | 38,4 | 170,23 | 0,5 | 40,21 | 31,25 | 3,77 | 216,43 | 294,52 | 84,26 | 11,63 | 971,69 |  |  |
| **Пятница**  Суп рисовый с куриным | Куриное бедро.  Рис  Картофель  Морковь  Лук  Масло раститель | 6,8 | 3,8 | 9,5 | 0,072 | 8,6 | 66,5 | 0,122 | 18,74 | 74,4 | 19,32 | 1,053 | 100 | 80 80  40 40  70 60  10 8  10 8  5 5 | 250 |
| Гречка с филе минтая | Гречка  Масло слив  Филе минтая | 8,6  9,75 | 6,09  4,95 | 38,64  3,8 | 0,21  0,05 | -  3,73 | -  0,006 | 0,61  2,52 | 14,82  39,07 | 203,93  162,19 | 135,83  48,53 | 4,56  0,85 | 110,4  105 | 250 200  10 10  90 90 | 200 |
| Чай с сахаром | Чай  Сахар | 0,07 | 0,02 | 15 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 60 | 1 1  20 20 | 200 |
| Вафли | Вафли | 2,06 | 13,02 | 47,43 | - | - | - | - | - | - | - | - | 325,44 | 10 10 | 10 |
| Сок | Сок | 0,26 | 0,2 | 22 | 0,02 | 2 | - | - | 124,00 | 22 | 12 | 3,0 | 90,00 | 200 200 | 200 |
| Хлеб | Хлеб ржаной  Хлеб пшенич. | 4,34  3,0 | 0,7  0,38 | 33,7  18,4 | -  0,04 | -  - | -  - | -  0,25 | -  4,38 | -  16,57 | -  6,29 | -  0,21 | 143,02  44,53 | 60 60  40 40 | 60  40 |
| Среднесуточный набор |  | 34,88 | 29,16 | 188,47 | 0,39 | 14,36 | 66,56 | 3,5 | 212,11 | 481,89 | 223,37 | 9,95 | 978,39 |  |  |