

Согласовано:  
Представитель Роспотребнадзора  
/ /

Утверждаю:  
Директор школы  
/ / М. Г. Гаджиев

**МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МКОУ "ВЕРХНЕБАТЛУХСКАЯ СОШ им.  
Халатова Н. Х." ШАМИЛЬСКОГО РАЙОНА В ФОРМЕ КОМПЛЕКСНОГО ОБЕДА  
НА 2024-2025 УЧ. ГОД.**

1 неделя

п/н	Наименование блюд	Вес (г)	Белки/ Жиры/ Углеводы	Калори й- ность (ккал)
-----	-------------------	---------	-----------------------------	---------------------------------

**1 день**

1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,0/7,0/11,0	140
2	Гуляш из кур	90	14,0/17/7	56
	Гречка отварная	150	38,0/8/34	168
4	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>	200	0,2/0,1/10	82
5	Яблоки	105	0,4/0,03/10	41
6	Хлеб пш	30	2,0/0/14	80
7	Хлеб ржаной	20	1,0/0/7	52
8	Печенье	20	3,0/8/28	148

**2 день**

1	Суп гороховый	250	8,0/2/23	140
2	Тефтели мясные	90	6,0/6/5	180
3	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,0/9/30	190
4	Какао с молоком	200	4,0/5/18	123
5	Хлеб пш	30	2,0/0/14	80
6	Хлеб ржаной	20	1,0/0/7	52
7	Салат из свеклы с яблоком	60	3,0/4\8	85
8	Банан	104	2,0/1/21	96

**3 День**

1	Борщ	250	2,0/4/12	110
2	Котлеты из говядины	90	19,0/19/15	140
3	Каша пшеничная	150	6,0/6/25	150
4	Кисель	200	0,0/0/24	103
5	Банан	44	1,0/1/12	55
6	Хлеб пш	30	2,0/0/14	80
7	Хлеб ржаной	20	1,0/0/7	52

**4 день**

1	Суп фасолевый	250	2,0/3/5	135
2	Котлеты из говядины	90	19,0/19/15	140
3	Пюре картофельное	150	5,0/13/36	182
4	Компот из плодов свежих яблок	200	0,4/0,3/12	35
5	Хлеб пш	30	2,0/0/14	80
6	Хлеб ржаной	20	1,0/0/7	52

**5 день**

1	Суп гороховый	250	8,0/2/23	140
---	---------------	-----	----------	-----

2	Плов из говядины	180	19,9/20,52/31,6	390.6
3	Яблоки	40	0,4/0,3/10	41
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2/0,1/10	82
5	Хлеб пш	30	2,0/0/14	80
6	Хлеб ржаной	20	1,0/0/7	52
7	Салат "Витаминный"	100	8,29/6,80/24,73	198.8

**6 день**

1	Суп картоф. С бобовыми	200	4,8/6/22	161
2	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ	90	1,5/8,3/34,5	95.3
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2/0,1/10	82
4	хлеб	70	3,6/0,8/21,4	110
5	Фрукты(Мандарин)	55	0,7/0,3/9,2	42
6	Пюре картофельное	150	5,0/13/36	182

**7 день**

1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,0/7,0/11,0	140
2	Гуляш из кур	90	14,0/17/7	56
	Гречка отварная	150	38,0/8/34	168
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2/0,1/10	82
5	Яблоки	105	0,4/0,03/10	41
6	Хлеб пш	30	2,0/0/14	80
7	Хлеб ржаной	20	1,0/0/7	52
8	Печенье	20	3,0/8/28	148

**8 день**

1	Суп гороховый	250	8,0/2/23	140
2	Тефтели мясные	90	6,0/6/5	180
3	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,0/9/30	190
4	Какао с молоком	200	4,0/5/18	123
5	Хлеб пш	30	2,0/0/14	80
6	Хлеб ржаной	20	1,0/0/7	52
7	Салат из свеклы с яблоком	60	3,0/4\8	85
8	Банан	104	2,0/1/21	96

**9 день**

1	Борщ	250	2,0/4/12	110
2	Котлеты из говядины	90	19,0/19/15	140
3	Каша пшеничная	150	6,0/6/25	150
4	Кисель	200	0,0/0/24	103
5	Банан	44	1,0/1/12	55
6	Хлеб пш	30	2,0/0/14	80
7	Хлеб ржаной	20	1,0/0/7	52

**10 день**

1	Суп фасолевый	250	2,0/3/5	135
2	Котлеты из говядины	90	19,0/19/15	140
3	Пюре картофельное	150	5,0/13/36	182
4	Компот из плодов свежих яблок	200	0,4/0,3/12	35
5	Хлеб пш	30	2,0/0/14	80

<b>6</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,0/0/7	52
----------	--------------------	----	---------	----

**11 день**

<b>1</b>	<b>Суп гороховый</b>	250	8,0/2/23	140
<b>2</b>	<b>Плов из говядины</b>	180	19,9/20,52/31,6	390.6
<b>3</b>	<b>Яблоки</b>	40	0,4/0,3/10	41
<b>4</b>	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>	200	0,2/0,1/10	82
<b>5</b>	<b>Хлеб пш</b>	30	2,0/0/14	80
<b>6</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,0/0/7	52
<b>7</b>	<b>Салат "Витаминный"</b>	100	8,29/6,80/24,73	198.8

**12 день**

<b>1</b>	<b>Суп картоф. С бобовыми</b>	200	4,8/6/22	161
<b>2</b>	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ</b>	90	1,5/8,3/34,5	95.3
<b>3</b>	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>	200	0,2/0,1/10	82
<b>4</b>	<b>хлеб</b>	70	3,6/0,8/21,4	110
<b>5</b>	<b>Фрукты(Мандарин)</b>	55	0,7/0,3/9,2	42
<b>6</b>	<b>Пюре картофельное</b>	150	5,0/13/36	182