

«Согласовано»
поставщик
ИП Любаева О.Н.

Любаева О.Н.

«Утверждаю»
директор МБОУ « Лорис-Меликовская СОШ
«_____» _____ 2024 г.
О.Ю.Зазява

**Циклическое меню
для обучающихся 1-4 классов МБОУ " Лорис-Меликовская СОШ"
2024-2025 учебный год**

1-й день

№/	Блюдо	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины		Минералы	
							B1B2pp С в мг	А в мкг	Na К Са Mg P Fe	I Se в мкг
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,2	133,1	33,15	486	3080,38	88,9
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	10,5	147,0	1038	67,3
№212	Хлеб	80	6,0	0,7	37,5	184,8	0	0	0	0
Пром	Сок фруктовый	200	0,3	0,0	16,50	67,2	0,05	15	359,6	0
№2	Фрукт	100	0,40	0,3	10,30	47,00	5,00	0	106,4	0
	Итого	780	40,68	13,7	113,7	846,7	72,08	703	3320,39	145,31

2-й день

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	4,7	6,1	10,1	114,2	37,11	689	2334,35	87,78
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	2,37	30,4	434,4	24,1
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	15,1	20,1	4,3	258,3	3,8	77,0	880,8	153,7
№212	Хлеб	80	6,0	0,7	37,5	184,8	0	0	0	0
54-1гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	0,1	1,4	0,14	0,30	37,7	0
№2	Фрукт	100	0,40	0,3	10,30	47,00	5,00	0	106,4	0
	Итого за обед	830	52,4	33,2	82	751,5	48,42	796,7	3793,65	265,58

3-й день

54-3с	Рассольник ленинградский	200/10	4,7	6,2	13,6	129,3	33,95	536	3117,55	86,77
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	4,31	27,5	686	25,8
№26	Колбасные изделия отварные	90	7,4	9,5	0,78	130,2	0,09		17,92	
№212	Хлеб	80	6,0	0,7	37,5	184,8	0	0	0	0
№459	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	24,8	132,2			0,11	
№2	Фрукт	100	0,40	0,3	10,30	47,00	5,00	0	106,4	0
	Итого за обед	820	31,7	34,2	163,38	1139,6	43,35	563,5	3927,87	112,57

4-й день

54-8с	Суп	200	5,1	2,7	18,5	119,6	42,26	488	2967,32	84,96
-------	-----	-----	-----	-----	------	-------	-------	-----	---------	-------

	картофельный с макаронными изделиями									
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	5,0	14,5	118,7	33,12	133	848,2	26,2
п/ф	Фрикадельки мясные	90	8,2	7,3	5,0	118,5	3,86	7,1	360,2	11,6
№212	Хлеб	80	6,0	0,7	37,5	184,8	0	0	0	0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,05	15	359,6	0
№2	Фрукт	100	0,40	0,3	10,30	47,00	5,00	0	106,4	0
	Итого за обед	800	23,8	16	105,6	669,6	84,29	643,1	4641,72	122,76
5-й день										
54-11с	Суп крестьянский с крупой (рисовой)	200	4,9	6,2	11,2	120,7	36,35	532,3	1863,5	83,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	2,37	30,4	434,4	24,1
п/ф	Котлета домашняя	90	9,71	7,67	5,85	131,2	5,14	23,1	455,37	17,7
№212	Хлеб	80	6,0	0,7	37,5	184,8	0	0	0	0
54-1гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	0,14	0,30	37,7	0
№2	Фрукт	100	0,40	0,3	10,30	47,00	5,00	0	106,4	0
	Итого за обед	820	26,09	19,27	95,95	701	41,02	747,7	4031,47	131,7
6-й день										
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,76	12,55	134,5	63,44		6160,7	
54-9г	Рагу из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134,2	13,78	310,7	754	28
п/ф	Биточки из говядины	90	9,7	7,8	5,9	132	5,14	23,1	455,37	17,7
№212	Хлеб	80	6,0	0,7	37,5	184,8				
54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9	0,82	69,96	359,6	0
№2	Фрукт	100	0,40	0,3	10,30	47,00	5,00	0	106,4	0
	Итого за обед	820	26,8	25,2	95,7	725,3	88,18	403,76	7836,07	45,7
7-й день										
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	23,1	30,3	28,5	480,3	56,53	541	1816,39	78,01
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	1,28	26,6	113,19	20,9
№26	Колбасные изделия отварные	90	7,4	9,5	0,78	130,2	0,09		17,92	
№212	Хлеб	80	6,0	0,7	37,5	184,8	0	0	0	0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,05	15	359,6	0
№2	Фрукт	100	0,40	0,3	10,30	47,00	5,00	0	106,4	0

[illegible]