



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СОШ № 6

Текуев А.Л.  
январь 2025

10

2025 .

на питание учащихся 1-4 классы

| Дни    | Завтрак /Обед | Наименование                 | Выход на одного ребенка (гр.) | Сумма на одного ребенка | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Энерг-я<br>ценность |
|--------|---------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------|-------|--------------|---------------------|
| 1 день | обед          | Суп лапша по-домашнему       | 200                           | 3,87                    | 2,05  | 4,43  | 9,29         | 92,6                |
|        |               | Биточки из говядины          | 90                            | 52,45                   | 8,57  | 8,79  | 7,33         | 128,25              |
|        |               | Рис отварной                 | 150                           | 10,48                   | 3,65  | 5,37  | 36,68        | 209,7               |
|        |               | Чай с сахаром,лимоном        | 200/7                         | 3,98                    | 0,13  | 0,02  | 15,2         | 62                  |
|        |               | Хлеб пшеничный/ржаной        | 40/20                         | 3                       | 4,28  | 0,6   | 29,2         | 145,2               |
| 2 день | обед          | Суп картофельный с крупой    | 200                           | 2,62                    | 1,58  | 2,17  | 9,69         | 68,6                |
|        |               | Куриные котлеты в смет.соусе | 110                           | 43,46                   | 11,46 | 13,54 | 13,76        | 222,75              |
|        |               | Макароны                     | 150                           | 6,54                    | 5,4   | 5,78  | 30,45        | 195,7               |
|        |               | Какао                        | 200                           | 10,74                   | 4,07  | 3,54  | 17,57        | 118,6               |
|        |               | Хлеб пшеничный/ржаной        | 40/20                         | 3                       | 4,28  | 0,6   | 29,2         | 145,2               |
| 3 день | обед          | Суп молочный с гречкой       | 200                           | 10,08                   | 4,37  | 3,79  | 14,36        | 120                 |
|        |               | Куриное филе в смет.соусе    | 100                           | 42,72                   | 15,16 | 18,51 | 2,5          | 237,5               |
|        |               | Пшено                        | 150                           | 6,98                    | 5,6   | 3,48  | 23,23        | 144,9               |
|        |               | Печенье                      | 30                            | 4,65                    | 2,3   | 3     | 25,8         | 138                 |
|        |               | Чай с сахаром,лимоном        | 200/7                         | 3,98                    | 0,13  | 0,02  | 15,2         | 62                  |
|        |               | Хлеб пшеничный/ржаной        | 40/20                         | 3                       | 4,28  | 0,6   | 29,2         | 145,2               |
|        |               | Салат из моркови             | 60                            | 1,82                    | 0,74  | 0,056 | 6,88         | 49,2                |

|        |      |                              |       |       |       |       |       |        |
|--------|------|------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 4 день | обед | Суп лапша по-домашнему       | 200   | 3,87  | 2,05  | 4,43  | 9,29  | 92,6   |
|        |      | Мясо тушеное                 | 100   | 55,88 | 14,55 | 16,79 | 2,89  | 221    |
|        |      | Гречка                       | 150   | 8,8   | 8,29  | 8,95  | 37,36 | 262,5  |
|        |      | Чай с сахаром,лимоном        | 200/7 | 3,98  | 0,13  | 0,02  | 15,2  | 62     |
|        |      | Хлеб пшеничный/ржаной        | 40/20 | 3     | 4,28  | 0,6   | 29,2  | 145,2  |
|        |      |                              |       |       |       |       |       |        |
| 5 день | обед | Суп гороховый                | 200   | 2,87  | 4,39  | 4,21  | 13,22 | 118,6  |
|        |      | Рыбные котлеты               | 90    | 31,6  | 7,41  | 6,34  | 10,56 | 129,37 |
|        |      | Картофельное пюре            | 150   | 9,74  | 3,06  | 4,8   | 20,44 | 137,25 |
|        |      | Хлеб пшеничный/ржаной        | 40/20 | 3     | 4,28  | 0,6   | 29,2  | 145,2  |
|        |      | Сок 0,2                      | 200   | 20,49 | 0     | 0     | 2,2   | 9      |
|        |      | Вафли венские                | 100   | 45    | 4     | 15    | 56    | 380    |
|        |      | Салат капустный              | 60    | 2,03  | 0,78  | 1,95  | 3,88  | 36,25  |
| 6 день | обед | Суп лапша по-домашнему       | 200   | 3,87  | 2,05  | 4,43  | 9,29  | 92,6   |
|        |      | Биточки из говядины          | 90    | 52,45 | 8,57  | 8,79  | 7,33  | 128,25 |
|        |      | Рис отварной                 | 150   | 10,48 | 3,65  | 5,37  | 36,68 | 209,7  |
|        |      | Чай с сахаром,лимоном        | 200/7 | 3,98  | 0,13  | 0,02  | 15,2  | 62     |
|        |      | Хлеб пшеничный/ржаной        | 40/20 | 3     | 4,28  | 0,6   | 29,2  | 145,2  |
|        |      |                              |       |       |       |       |       |        |
| 7 день | обед | Суп гороховый                | 200   | 2,87  | 4,39  | 4,21  | 13,22 | 118,6  |
|        |      | Куриные котлеты в смет.соусе | 110   | 43,46 | 11,46 | 13,54 | 13,76 | 222,75 |
|        |      | Макароны                     | 150   | 6,54  | 5,4   | 5,78  | 30,45 | 195,7  |
|        |      | Какао                        | 200   | 10,74 | 4,07  | 3,54  | 17,57 | 118,6  |
|        |      | Хлеб пшеничный/ржаной        | 40/20 | 3     | 4,28  | 0,6   | 29,2  | 145,2  |
|        |      | Яблоки                       | 100   | 7     | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 47     |
| 8 день | обед | Суп молочный с гречкой       | 200   | 10,08 | 4,37  | 3,79  | 14,36 | 120    |
|        |      | Куриное филе в смет.соусе    | 100   | 42,72 | 15,16 | 18,51 | 2,5   | 237,5  |
|        |      | Пшено                        | 150   | 6,98  | 5,6   | 3,48  | 23,23 | 144,9  |
|        |      | Печенье                      | 30    | 4,65  | 2,3   | 3     | 25,8  | 138    |
|        |      | Компот                       | 200   | 5,19  | 0,16  | 0,16  | 27,88 | 114,6  |
|        |      | Хлеб пшеничный/ржаной        | 40/20 | 3     | 4,28  | 0,6   | 29,2  | 145,2  |
|        |      | Салат из моркови             | 60    | 1,82  | 0,74  | 0,056 | 6,88  | 49,2   |

|         |      |                       |       |       |       |       |       |        |
|---------|------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 9 день  | обед | Борщ со сметаной      | 200/5 | 6,51  | 1,45  | 3,9   | 8,74  | 83     |
|         |      | Мясо тушеное          | 100   | 55,88 | 14,55 | 16,79 | 2,89  | 221    |
|         |      | Гречка                | 150   | 8,8   | 8,29  | 8,95  | 37,36 | 262,5  |
|         |      | Чай с сахаром,лимоном | 200/7 | 3,98  | 0,13  | 0,02  | 15,2  | 62     |
|         |      | Хлеб пшеничный/ржаной | 40/20 | 3     | 4,28  | 0,6   | 29,2  | 145,2  |
|         |      | Яблоки                | 100   | 7     | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 47     |
| 10 день | обед | Суп гороховый         | 200   | 2,87  | 4,39  | 4,21  | 13,22 | 118,6  |
|         |      | Рыбные котлеты        | 90    | 31,6  | 7,41  | 6,34  | 10,56 | 129,37 |
|         |      | Картофельное пюре     | 150   | 9,74  | 3,06  | 4,8   | 20,44 | 137,25 |
|         |      | Хлеб пшеничный/ржаной | 40/20 | 3     | 4,28  | 0,6   | 29,2  | 145,2  |
|         |      | Чай с сахаром,лимоном | 200/7 | 3,98  | 0,13  | 0,02  | 15,2  | 62     |
|         |      | Печенье               | 30    | 4,65  | 2,3   | 3     | 25,8  | 138    |
|         |      | Салат капустный       | 60    | 2,03  | 0,78  | 1,95  | 3,88  | 36,25  |
|         |      | Яблоки                | 100   | 7     | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 47     |