

Утверждаю:

ИП Натырова Н.А.

Натырова

Согласовано:

Директор МКОУ «ЛСОШ №3

им. Очирова Л-Г. Б»

Мукдаснова Т.М.

Утверждаю:

Начальник ТО «Воеточный»

Управление розничной торговли

По РК в Лаганском и

Черноземельского районах

Гарбаева А.И.

Примерное десятидневное меню горячих обедов для 1-4 классов

| № п/п | Наименование | Выход | Белки | | | Жиры | | | Углеводы | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | |
|--------|----------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|----------|--------|-------|-------------------------|----------|---|---|----------------------|---|---|
| | | | г | г | г | г | г | г | г | г | г | | г | г | г | г | г | г |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп харчо на м/б | 250 | 6,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | 0,11 | 8,33 | - | 24,98 | 29,45 | 1,24 | | | | | | |
| 2 | Котлета мясная | 80 | 9,84 | 8,08 | 7,16 | 139,19 | 0,04 | 0,81 | - | 27,03 | - | 0,86 | | | | | | |
| 3 | Гречка отварная | 180 | 9,3 | 2,2 | 44,3 | 239,2 | - | - | - | 74,5 | 99 | 82,71 | | | | | | |
| 4 | Салат из моркови с яблоком | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,4 | 0,05 | 6,52 | - | 24,28 | 30,75 | 1,08 | | | | | | |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | - | 28 | 19 | 7 | | | | | | |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 50 | 5,02 | 0,68 | 30,04 | 146,2 | 73,94 | - | - | 18,5 | 19,7 | 1,61 | | | | | | |
| | Итого: | | 31,92 | 14,44 | 131,77 | 787,99 | 74,15 | 16,16 | - | 197,26 | 197,9 | 94,5 | | | | | | |

День 2

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|----|--------|-------|------|
| 1 | Борщ на м/б | 250 | 1,45 | 3,93 | 100,2 | 82 | 0,05 | 10,29 | - | 44,3 | 26,25 | 1,19 |
| 2 | Тефтели мясные | 80 | 7,58 | 7,84 | 7,95 | 125,36 | - | 0,44 | - | 14,88 | 15,89 | 0,66 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 200 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | - | 21 | 4,86 | 21,12 | 1,11 |
| 4 | Салат из свеклы | 100 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | - | 21,09 | 12,54 | 0,8 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | 6 | - | 0,4 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 100 | 5,02 | 0,68 | 30,04 | 146,2 | 73,94 | - | - | 18,5 | 19,7 | 1,61 |
| | Итого: | | 20,63 | 20,62 | 183,66 | 606,35 | 74,06 | 16,43 | 21 | 109,63 | 95,5 | 5,77 |

День 3

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|-----|-------|------|--------|--------|-------|-------|------|--------|--------|------|
| 1 | Суп-пюре гороховый | 250 | 4,85 | 6,45 | 24,75 | 176,25 | 0,14 | 9,62 | 0,05 | 117,75 | 38 | 1,1 |
| 2 | Тефтели мясные | 80 | 7,58 | 7,84 | 7,95 | 125,36 | - | 44 | - | 14,88 | 15,89 | 0,66 |
| 3 | Пюре картофельное | 200 | 3,58 | 5,07 | 22,79 | 161,98 | - | 3,82 | - | 59,66 | 43,89 | 1,61 |
| 4 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 0,02 | 5,7 | - | 13,11 | 7,98 | 0,34 |
| 5 | Кисель из ягод (замороженной) | 200 | 0,2 | - | 32,6 | 132 | - | - | - | 18 | - | 0,6 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 100 | 5,02 | 0,68 | 30,04 | 146,2 | 73,94 | - | - | 18,5 | 19,7 | 1,61 |
| | Итого: | | 21,69 | 23,6 | 119,56 | 782,17 | 74,1 | 63,14 | 0,05 | 241,9 | 125,46 | 5,92 |

День 4

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--------|--------|-------|
| 1 | Рассольник на м/б | 250 | 1,85 | 5,07 | 5,07 | 109,5 | 0,09 | 10,1 | - | 20,25 | 24,25 | 0,95 |
| 2 | Плов из отварной птицы | 200 | 17,52 | 17,4 | 41,5 | 493,19 | 0,03 | 1,42 | 0,01 | 36,14 | 145,67 | 33,95 |
| 3 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2 | 4,5 | 9,17 | 85 | 0,02 | 22,54 | - | 28,06 | 0,39 | - |
| 4 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | - | 15,2 | 61 | - | 2,8 | - | 14,2 | 2 | 0,4 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 100 | 5,02 | 0,68 | 30,04 | 146,2 | 73,94 | - | - | 18,5 | 19,7 | 1,61 |
| | Итого: | | 26,49 | 27,65 | 70,64 | 895,19 | 74,08 | 36,86 | 0,01 | 117,15 | 192,01 | 36,91 |

День 5

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|
| 1 | Суп вермишелевый на м/б | 250 | 20,05 | 1,82 | 15,99 | 84,37 | 0,05 | 24,02 | - | 11,28 | - | 0,52 |
| 2 | Мясное рагу из овощей | 200 | 2,75 | 13,2 | 17,33 | 199,2 | 0,08 | 10,4 | 37,2 | 28,68 | 33,36 | 1,18 |
| 3 | Салат из свеклы | 100 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | - | 28 | 12,54 | 0,8 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | 6 | - | 0,4 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 100 | 5,02 | 0,68 | 30,04 | 146,2 | 73,94 | - | - | 18,5 | 19,7 | 1,61 |
| | Итого: | | 28,88 | 19,35 | 82,38 | 514,11 | 74,08 | 40,12 | 37,2 | 98,46 | 65,6 | 4,51 |

День 6

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|------|---|--------|--------|--------|
| 1 | Суп с клецками на м/б | 250 | 1 | 0,9 | 7,6 | 45,8 | - | 60 | - | 136,5 | 192 | 491,2 |
| 2 | Гуляш из птицы | 80 | 18,2 | 3,4 | 23,9 | 261,3 | - | 32,3 | - | - | - | - |
| 3 | Рис отварной | 180 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,8 | 0,02 | - | - | 0,91 | 0,35 | - |
| 4 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 0,02 | 5,7 | - | 13,11 | 7,98 | 0,34 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | - | 28 | 19 | 7 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 100 | 5,02 | 0,68 | 30,04 | 146,2 | 73,94 | - | - | 18,5 | 19,7 | 1,61 |
| | Итого: | | 27,61 | 12,21 | 114,43 | 743,78 | 73,98 | 98,5 | - | 197,02 | 239,03 | 500,15 |

День 7

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|---|-------|--------|-------|
| 1 | Борщ на м/б | 250 | 1,45 | 3,93 | 100,2 | 82 | 0,05 | 10,29 | - | 44,38 | 26,25 | 1,19 |
| 2 | Котлета мясная | 80 | 9,84 | 8,08 | 7,16 | 139,19 | 0,04 | 0,81 | - | 27,03 | - | 0,86 |
| 3 | Гречка отварная | 180 | 9,3 | 2,2 | 44,3 | 239,2 | - | - | - | 74,5 | 99 | 82,71 |
| 4 | Салат из свеклы | 100 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | - | 21,09 | 12,54 | 0,8 |
| 5 | Кисель из ягод (замороженной) | 200 | 0,2 | - | 32,6 | 132 | - | - | - | 18 | - | 0,6 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 100 | 5,02 | 0,68 | 30,04 | 146,2 | 73,94 | - | - | 18,5 | 19,7 | 1,61 |
| | Итого: | | 26,67 | 18,54 | 219,32 | 794,93 | 74,04 | 16,8 | - | 203,5 | 157,49 | 87,77 |

День 8

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| 1 | Суп крестьянский на м/б | 250 | 2,1 | 5,76 | 11,45 | 111,79 | - | 11,11 | - | - | - |
| 2 | Гуляш из говядины | 100 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203 | 0,21 | 1,54 | 29,4 | 31,39 | 2,8 |
| 3 | Капуста тушеная | 150 | 2,78 | 6,48 | 34,52 | 213,53 | 0,23 | 31,5 | 21,96 | 43,99 | 1,73 |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 2 | 4,5 | 9,17 | 85 | 0,02 | 22,54 | 28,06 | 0,39 | - |
| 5 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | - | 15,2 | 61 | - | 2,8 | 14,2 | 2 | 0,4 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 100 | 5,02 | 0,68 | 30,04 | 146,2 | 73,94 | - | 18,5 | 19,7 | 1,61 |
| | Итого: | | 35,8 | 36,98 | 106,12 | 820,82 | 74,4 | 69,49 | 112,12 | 97,47 | 6,54 |

День 9

| | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|
| 1 | Суп рассольник на м/б | 250 | 1,85 | 5,07 | 5,07 | 109,5 | 0,09 | 10,1 | 20,25 | 24,25 | 0,95 |
| 2 | Тефтели мясные | 80 | 7,58 | 7,84 | 7,95 | 125,36 | - | 0,44 | 14,88 | 15,89 | 0,66 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,52 | 4,52 | 26,54 | 168,45 | 0,06 | - | 4,86 | 21,12 | 1,11 |
| 4 | Салат из свеклы | 100 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | 28 | 12,54 | 0,8 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | 6 | - | 0,4 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 100 | 5,02 | 0,68 | 30,04 | 146,2 | 73,94 | - | 18,5 | 19,7 | 1,61 |
| | Итого: | | 21,03 | 21,76 | 88,62 | 634,25 | 74,1 | 16,24 | 98,49 | 93,5 | 5,53 |

День 10

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|------|--------|--------|-------|
| 1 | Суп гороховый на м/б | 250 | 4,85 | 6,45 | 24,75 | 176,25 | 0,14 | 9,62 | 0,05 | 117,75 | 38 | 1,1 |
| 2 | Котлеты рыбные запеченные | 80 | 11,99 | 4,05 | 7,67 | 115 | 0,06 | 0,82 | 21 | 47,3 | 21,1 | 0,59 |
| 3 | Рис припущенный | 180 | 4,24 | 7,25 | 38,88 | 237,78 | 0,03 | - | 0,05 | 5,76 | 25,1 | 0,61 |
| 4 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 0,02 | 5,7 | - | 13,11 | 7,98 | 0,34 |
| 5 | Чай компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | - | 28 | 19 | 7 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 100 | 5,02 | 0,68 | 30,04 | 146,2 | 73,94 | - | - | 18,5 | 19,7 | 1,61 |
| | Итого: | | 27,06 | 22,08 | 129,77 | 825,61 | 74,2 | 16,64 | 21,1 | 230,42 | 130,88 | 11,25 |