



Согласовано:
Директор МКОУ «ЛСОШ №3
им: Очирова Л-Г.Б»
Мукабенова Т.М

Мукабенова
от 01.09.2022г.

Примерное десятидневное меню горячих обедов для 1-4 классов

№ рецептур	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г		ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe
День 1														
201	Суп крестьянский на м/б	250	5,9	7,5	15,5	148,2	0,08	0,04	1,28	-	40,09	6,78	0,38	43,78
135	Котлета мясная	100	7,8	6,5	7,89	123	-	0,08	-	1,8	30,64	23,2	2,4	-
302	Гречка отварная	180	4,5	3,5	23,5	200,85	0,12	-	0,03	-	12,45	71,4	1,5	214,5
5	Чай с лимоном	200	0,02	-	5,06	134,95	0,05	2,5	-	-	33,77	4,31	0,04	22,51
15	Хлеб из муки пшеничной	120	5,2	0,8	28	239	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого:		23,42	18,39	79,95	723	0,25	2,62	1,31	2,14	111,33	105,69	4,32	280,79

День 2

45	Тефтели мясные	100	8,4	8,34	6,88	154,68	0,01	2,11	0,04	1,78	20,08	16,18	0,93	77,57
203	Макаронные изделия отварные	180	5,5	3,8	26,5	168,45	0,06	-	-	1,32	4,86	8,62	1,11	-
33	Салат из свеклы	100	0,8	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	0,41	1,09	12,54	0,8	-
874	Кисель из ягод (замороженный)	200	-	-	15,2	132	-	-	-	-	18,0	-	0,60	6,76
15	Хлеб из муки пшеничной	120	5,2	0,8	28	239	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого:		19,9	16,59	81,6	720,47	0,08	7,81	0,04	3,85	44,03	37,34	3,44	84,33

День 3

44	Суп-пюре гороховый на м/б	200	2,1	1,26	8	100,3	0,19	2,70	1	-	34,0	-	1,72	-
124	Береги	120	11,7	10,8	17	161	-	-	-	0,7	-	-	-	-
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,75	94,20	0,01	1,08	-	1,68	9,75	4,05	0,14	6,76
15	Хлеб из муки пшеничной	100	5,2	0,8	28	239	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого:		19,04	12,86	77,75	594,5	0,2	3,78	1	3,72	43,75	4,05	1,86	6,76

День 4

406	Плов из отварной птицы	250	9,48	15,91	32,06	336,8	0,09	1,11	0,01	2,34	25,71	26,57	1,11	36,71
38	Салат из моркови с яблоком	100	1	0,1	8,62	40,40	0,05	6,25	-	0,71	24,28	30,75	1,08	44
138	Чай с молоком	200	0,6	0,6	5,94	70	0,02	0,54	59,4	-	-	0,72		138
15	Хлеб из пшеничной муки	150	5,2	0,8	28	239	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого:		16,28	17,49	74,62	686,2	0,16	7,9	59,41	3,39	49,99	58,04	3	278,71

День 5

96	Рассольник	250	2	5,09	11,98	107,3	0,09	8,38	-	-	29,2	24,2	0,9	-
307	Мясное рагу из овощей	250	8,45	7,78	11,45	304,2	0,08	10,4	37,2	0,51	28,68	33,36	1,18	89,2
692	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,17	14	0,56	-	692
15	Хлеб из муки пшеничной	150	5,2	0,8	28	239	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого:		19,17	17,39	76,92	795,7	0,21	20,08	37,21	1,02	71,88	58,12	2,08	781,2

День 6

260	Гуляш из птицы	100	11,64	13,43	2,31	16,8	0,02	0,74	-	-	17,44	17,62	2,45	-
304	Картофельное пюре	200	2,15	2,56	14,27	230,31	0,13	18,1	0,02	0,23	19,09	0,76	0,76	304
33	Салат овощной	100	0,26	2,56	8,44	56,34	0,01	5,7	-	4,5	12,54	0,8	-	33
874	Кисель из ягод (замороженной)	200	-	-	15,2	132	-	-	-	-	18,0	-	0,60	6,76
15	Хлеб из муки пшеничной	100	5,2	0,8	28	239	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого:		19,25	19,44	68,22	674,45	0,16	24,54	0,02	5,07	67,07	19,18	3,81	343,76

День 7

170	Борщ на м/б	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	-	-	44,38	26,25	1,19	53,23
135	Котлета мясная	100	7,8	6,5	7,89	125,7	-	-	0,08	1,8	30,64	23,2	2,4	-
66	Рис отварной	180	5,7	3,66	30	298,47	0,39	-	0,09	1,0	76,81	2,39	-	66
5	Чай с лимоном	200	0,02	-	5,06	134,95	0,05	2,5	-	0,03	33,77	4,31	0,04	22,51
15	Хлеб из муки пшеничной	120	5,2	0,8	28	239	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого:		20,53	15,87	196,2	900,62	0,49	12,79	0,17	3,17	185,6	56,15	3,63	141,74

День 8

136	Жаркое домашнему	250	12,18	4,67	13,72	205	-	15,1	-	0,8	3,9	0,8	-	136
1	Салат витаминный	100	1,14	10,1	9,02	140	0,02	14,91	-	4,5	28,06	0,39	-	102,1
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,75	94,20	0,01	1,08	-	1,68	9,75	4,05	0,14	6,76
15	Хлеб из муки пшеничной	150	5,2	0,8	28	239	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого		18,56	15,57	75,49	678,2	0,03	21,09	-	7,35	41,71	5,24	0,14	244,86

День 9

13 5	Суп с фрикадельками	250	12,7	10,3	19	219,5	0,5	0,04	1,28	0,15	21,8	13,2	0,6	70,2
44 3	Вареники с картофелем	200	10,3	15,18	60,7	441,85	0,24	9,7	69,3	0	21,08	31,68	1,21	107,49
13 8	Чай с молоком	200	0,6	0,6	5,94	31,95	0,02	0,54	59,4	-	-	0,72		138
15	Хлеб из муки пшеничной	120	5,2	0,8	28	239	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого		28,8	26,88	113,64	932,3	0,76	10,28	129,98	0,49	42,88	45,6	1,81	315,69

День 10

3	Солянка овощная с мясом	250	10	6,30	17,8	333,1	0,17	6,08	0,15	1,26	40,30	41,60	1	1,24
13	Салат из свежих огурцов	100	0,5	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-	4,5	21,85	13,30	0,57	-
69 2	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	0,56	-	692
15	Хлеб из муки пшеничной	150	5,2	0,8	28	239	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого		19,22	16,91	73,67	784,6	0,24	16,88	0,16	128,1	76,15	55,46	1,57	693,24