



Утверждаю:  
ИП Натырова Н.А.

Согласовано:  
Директор МКОУ «ЛСОШ№3  
им: Очинова Л.Г.Б»  
Мукабенова Т.М  
от 01.09.2022г.

Примерное десятидневное меню горячих обедов для 5-11 классов.

№ рецептур	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
День 1														
406	Плов из отварной птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	-	60	56,38	59,38	2,74	24,13
7	Салат из моркови	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	-	-	24,28	30,75	1,08	44
138	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	-	-	0,08	33	10,5	0,4	67,5
15	Хлеб из пшеничной муки	150	5,2	0,8	28	239	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого:		33,06	23,83	97,63	836,65	0,15	7,15	-	60,42	113,66	97,63	4,22	135,63

№ ре- цеп- тур- ы	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г		ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe
День 2														
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
13	Салат из свежих помидор	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	9,5	-	4,5	21,85	17,79	0,84	32,88
692	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,17	14	0,56	-	69,2
15	Хлеб из муки пшеничной	150	5,2	0,8	28	239	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого:		18,3	18,49	69,66	767,5	0,18	21,2	37,21	5,52	64,53	51,71	2,02	191,28

№ ре- септ ур ы	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
<b>День 3</b>														
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	180	2,15	2,56	14,27	230,31	0,13	18,1	0,02	0,23	19,09	0,76	0,76	34
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	150	5,2	0,8	28	239	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого:		19,52	16,79	68,22	674,45	0,16	24,54	0,02	5,07	67,07	19,18	3,81	73,76

№ ре- цеп- тур- ы	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
День 4														
135	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	-	28,75	43,75	32,13	1,5	13,6
66	Рис отварной	180	8,73	14,6	75	124,56	-	-	-	-	140,76	115,22	1,6	39,2
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-	4,5	21,85	13,30	0,57	-
5	Чай с лимоном	200	0,02	-	5,06	20,63	0,05	0,8	-	0,03	33,77	4,31	0,04	22,51
15	Хлеб из муки пшеничной	150	5,2	0,8	28	239	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого:		30,26	33,04	126,14	680,24	0,18	10,45	-	33,62	240,13	164,96	3,71	75,31

№ ре- сеп- т у- р ы	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
День 6														
137	Суп с фрикадельками	250	11,1	5,33	34,11	236,58	0,5	0,1	2,9	0,15	21,8	13,2	0,6	70,2
443	Вареники с картофелем	200	10,3	15,18	60,7	441,85	0,24	9,7	69,3	0,0	21,08	31,6	1,21	107,49
138	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	-	-	0,08	33	10,5	0,4	67,5
15	Хлеб из муки пшеничной	150	5,2	0,8	28	239	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого		28	22,91	139,21	1003,43	0,76	16,05	72,2	0,57	75,88	55,3	9,09	245,19

№ ре- септ у- р ы	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
<b>День 5</b>														
136	Жаркое по- 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	0,2	0,2	22,3	110	0,02	-	-	-	12	-	0,8	2,4
15	Хлеб из муки пшеничной	150	5,2	0,8	28	239	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого		18,72	20,17	73,04	694	0,04	30,01	-	5,64	43,96	1,19	0,8	240,5

№ ре- цеп- тур- ы	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
День 7														
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	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-	4,5	21,85	13,3	0,57	-
692	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		19,48	16,91	73,67	784,6	0,24	16,88	0,16	128,1	76,15	55,46	1,57	693,24

№ ре- цеп- тур- ы	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
День 8														
124	Береги	200	11,7	10,8	17	218,67	0,12	-	0,4	0,01	28,97	16,3	1,05	79,86
14	Салат из свежих помидор	100	0,13	6,09	4,72	79,1	0,25	20,42	17,58	4,5	17,79	0,84	-	14
868	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	-	-	-	12	-	0,8	2,4
15	Хлеб из муки пшеничной	150	5,2	0,8	28	239	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого:		17,23	17,89	72,02	646,77	0,39	20,42	17,98	4,85	58,76	17,14	1,85	96,26



№ рецептуры	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
День 9														
45	Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	-	51	57,8	28,4	1,27	141,4
203	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	-	-	25,2	5,83	25,34	1,33	1,33
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	-	35,15	20,9	1,33	40,97
874	Кисель из ягод (замороженной)	200	-	-	15,2	132	-	-	-	-	18,0	-	0,60	6,76
15	Хлеб из муки пшеничной	150	5,2	0,8	28	239	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого:		25,03	25,22	98,19	890,04	0,16	10,63	-	76,54	116,78	74,64	4,53	190,46

№ ре- цеп- тур- ы	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г		ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe
<b>День 10</b>														
302	Гречка отварная	180	4,5	3,5	23,5	200,85	0,12	-	0,03	-	12,45	71,4	1,5	214,5
135	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	-	28,75	43,75	32,13	1,5	166,38
5	Чай с лимоном	200	0,02	-	5,06	134,95	0,05	2,5	-	-	33,77	4,31	0,04	22,51
58	Салат из квашенной капусты	100	0,96	4,9	7,66	83,2	0,02	22,54	-	4,0	28,06	0,39	-	-
15	Хлеб из муки пшеничной	150	5,2	0,8	28	239	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого:		26,18	20,75	79,92	886,75	0,29	25,19	0,03	33,09	118,03	108,23	3,04	403,39