



Примерное десятидневное меню горячих обедов для 1-4 классов на 2023-2024 учебный год

№ рецептуры	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														
169	Суп крестьянский на м/б	250	1,26	3,45	6,87	64,04	0,08	0,04	1,28	-	40,09	6,78	0,38	43,78
281	Котлета мясная с соусом	100	12,2	13,58	10,52	217,34	0,07	0,28	53,33	-	81,83	25,33	1,04	149,34
302	Гречка отварная рассыпчая	180	4,5	64,16	23,5	381,38	0,12	-	0,03	-	12,45	71,4	1,5	14,77
943	Чай с лимоном	200	0,02	-	5,06	28	0,05	2,5	-	-	33,77	4,31	0,04	22,51
15	Хлеб из муки пшеничной	150	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого:		26,78	82,89	75,35	858,76	0,32	2,82	54,64	0,34	168,14	107,82	2,96	230,4

День 2

608	Биточки с соусом мясные	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,01	2,11	0,04	1,78	20,08	16,18	0,93	77,57
203	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,06	-	-	1,32	4,86	8,62	1,11	-
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,01	5,7	-	0,41	35,15	20,9	0,8	40,97
874	Кисель из ягод (замороженный)	200	-	-	32,6	132	-	-	-	-	18,0	-	0,60	6,76
15	Хлеб из муки пшеничной	150	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого:		32,4	24,76	117,79	824,79	0,08	7,81	0,04	3,85	78,09	45,7	3,44	125,3

День 3 -

44	Суп-пюре гороховый на м/б	250	7,8	4,38	32,49	203,24	0,19	2,70	1	-	34,0	-	1,72	-
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	-	-	-	0,7	-	-	-	-
591	Гуляш из мяса с соусом	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	-	-	29,4	31,39	2,8	234,98
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	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого:		44,52	32	119,64	851,44	0,41	5,32	1	2,72	73,15	35,44	4,66	241,74

День 4

304	Плов из отварной птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	0,09	1,11	0,01	2,34	25,71	26,57	1,11	36,71
14	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	-	-	17,58	17,79	0,84	32,88
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,54	59,4	-	-	0,72	-	138
15	Хлеб из пшеничной муки	150	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого:		36,71	30,74	95,13	805,35	0,17	22,07	59,41	2,68	43,29	45,08	4,95	207,59

День 5

197	Рассольник на м/б	250	2,1	5,11	16,5	120,75	0,09	8,38	-	-	29,2	24,2	0,9	-
274	Мясное рагу из овощей	250	21,74	16,55	15,02	296	0,08	10,4	37,2	0,51	28,68	33,36	1,18	89,2
959	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	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого:		36,13	27,08	86,41	729,95	0,21	20,08	37,21	1,02	71,88	58,12	2,08	781,2

День 6

260	Гуляш из птицы с соусом	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,02	0,74	-	-	17,44	17,62	2,45	-
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	4,5	64,16	23,5	381,38	0,12	-	0,03	-	12,45	71,4	1,5	14,77
1	Салат витаминный	100	1,14	10,1	10,63	140	0,01	5,7	-	4,5	12,54	0,8	-	33
943	Чай с лимоном	200	0,02	-	5,06	28	-	-	-	-	18,0	-	0,60	6,76
15	Хлеб из муки пшеничной	150	8,8	1,7	9,4	168	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого:		36,52	94,19	74,47	993,63	0,15	6,44	0,02	5,07	60,43	89,82	4,55	54,53

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
281	Котлета мясная с соусом	100	12,2	13,58	10,52	217,34	0,07	0,28	53,33	-	81,83	25,33	1,04	149,34
304	Рис отварной	180	5,7	9,74	50	298,47	0,39	-	0,09	1,0	76,81	2,39	-	66
943	Чай с лимоном	200	0,02	-	5,06	28	0,05	2,5	-	0,03	33,77	4,31	0,04	22,51
15	Хлеб из муки пшеничной	150	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого:		28,53	29,91	220,23	814,31	0,56	13,07	53,42	1,37	236,79	58,28	2,2	291,08

День 8

436	Жаркое домашнему	250	27,53	7,47	21,95	265	-	15,1	-	0,8	3,9	0,8	-	-
4	Салат из капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	116	0,02	14,91	-	4,5	28,06	0,39	-	102,1
874	Кисель из ягод	200	0,04	-	32,6	132	0,01	1,08	-	1,68	9,75	4,05	0,14	6,76
15	Хлеб из муки пшеничной	150	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого		37,97	19,27	93,55	681	0,03	21,09	-	7,35	41,71	5,24	0,14	108,86

День 9

20 9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	7,95	31,9	40,01	1,61	129,96	-
34	Пельмени промышленного производства	120	8,15	10,4	12,73	218,6	0,12	-	0,01	0,04	28,97	16,3	1,05	79,86
94 5	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,54	59,4	-	-	0,72		138
15	Хлеб из муки пшеничной	150	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого		31,14	23,2	102,02	789,62	0,35	12,88	64,36	33,6	73,84	27,25	132,12	217,86

День 10

45	Биточки с соусом	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,17	6,08	0,15	1,26	40,30	41,60	1	1,24
20 3	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,06	-	-	1,32	4,86	8,62	1,11	-
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	-
86 8	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,75	94,2	0,04	1,3	0,01	122	14	0,56	-	692
15	Хлеб из муки пшеничной	150	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	-	-	-	-
	Итого		31,51	24,76	103,96	760,3	0,3	16,88	0,16	129,42	81,01	64,08	2,68	693,24