

Согласовано
Директор МКОУ «УХСОШ
имени Зая-Пандиты»

Васкеева А. В.



Утверждено
ИП Мангутова Л. М.

Примерное 10 дневное меню 1 – 4 классы – Обед МКОУ «Уланхольская СОШ имени Зая-Пандиты»

№	Наименования блюда	Выход, гр.	Энергетическая ценность, гр.			Калории (ккал)	Минеральные вещества, (мг)				Витамины, (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C1	A
1 день													
1	Борщ на к/б	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,30	1,19	0,05	10,29	0
2	Плов из говядины	200	19,33	16,19	33,99	359	0	0	0	0	0,96	0	0
3	Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,90	12,25	0,00	0
4	Чай сладкий черный	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	0	0	2,0	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	2 шт.	8,3	1,3	48,1	227,0	0	0	0	0	0	0	0
2 день													
1	Суп вермишелевый на к/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0
2	Котлеты мясные	75	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0	0,15	0
3	Гарнир гречка отварная	150	9,3	2,2	44,3	239,2	74,5	99,0	0	827,12	0,3	0	0
4	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0
5	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
6	Хлеб пшеничный	2 шт.	8,3	1,3	48,1	227,0	0	0	0	0	0	0	0
3 день													
1	Суп гороховый на к/б	250	5,49	5,28	10,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0
2	Сосиска отварная	70	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0	0
3	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
4	Салат морковный	60	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0
5	Чай молочный	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	0	0	2,0	0	0	0
6	Хлеб пшеничный	2 шт.	8,3	1,3	48,1	227,0	0	0	0	0	0	0	0

№	Наименования блюда	Выход, гр.	Энергетическая ценность, гр.			Калории (ккал)	Минеральные вещества, (мг)				Витамины, (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C1	A
4 день													
1	Суп с фрикадельками	250	5,83	4,56	13,59	118,80	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96
2	Голень куриная запеченная	85	19,3	16,00	0,06	221,44	43,65	19,25	149,58	1,71	0,06	2,08	0,9
3	Рис отварной	150	5,82	9,74	50,0	298,47	93,84	76,81	261,39	2,39	0,39	0	0,09
4	Салат свекольный	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	9,70	0
5	Какао с молоком	200	3,28	3,28	20,22	122,45							
6	Хлеб пшеничный	2 шт.	8,3	1,3	48,1	227,0	0	0	0	0	0	0	0
5 день													
1	Суп рассольник на к/б	250	2,10	5,11	16,59	120,73	26,46	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0
2	Гуляш из говядины	80	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0
3	Гарнир макароны	150	8,77	9,35	57,93	336,51	1,55	13,70	73,37	1,55	0,16	0	0
4	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	131,1	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0
5	Чай сладкий черный	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	0	0	2,0	0	0	0
6	Хлеб пшеничный	2 шт.	8,3	1,3	48,1	227,0	0	0	0	0	0	0	0
6 день													
1	Суп вермишелевый на к/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0
2	Плов из говядины	200	19,33	16,19	33,99	359	0	0	0	0	0,96	0	0
3	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0
4	Чай сладкий черный	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	0	0	2,0	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	2 шт.	8,3	1,3	48,1	227,0	0	0	0	0	0	0	0
7 день													
1	Борщ на к/б	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,30	1,19	0,09	10,8	0
2	Котлеты мясные	75	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0	0,15	0
3	Гарнир гречка отварная	150	9,3	2,2	44,3	239,2	74,5	99,0	0	827,12	0,3	0	0
4	Салат из помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0
5	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
6	Хлеб пшеничный	2 шт.	8,3	1,3	48,1	227,0	0	0	0	0	0	0	0
8 день													
1	Суп макаронный на к/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0
2	Сардельки отварные	70	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0	0
3	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
4	Салат свекольный	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	9,70	0
5	Чай сладкий черный	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	0	0	2,0	0	0	0
6	Хлеб пшеничный	2 шт.	8,3	1,3	48,1	227,0	0	0	0	0	0	0	0

№	Наименования блюда	Выход, гр.	Энергетическая ценность, гр.			Калории (ккал)	Минеральные вещества, (мг)				Витамины, (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C1	A
9 день													
1	Суп гороховый на к/б	250	5,49	5,28	10,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0
2	Гуляш из говядины	80	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0
3	Салат морковный	60	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0
3	Гарнир макароны	150	8,77	9,35	57,93	336,51	1,55	13,70	73,37	1,55	0,16	0	0
5	Какао с молоком	200	3,28	3,28	20,22	122,45							
6	Хлеб пшеничный	2 шт.	8,3	1,3	48,1	227,0	0	0	0	0	0	0	0
10 день													
1	Суп куриный из крылышек	250	2,0	6,35	18,1								
2	Голень куриная запеченная	85	19,3	16,00	0,06	221,44	43,65	19,25	149,58	1,71	0,06	2,08	0,9
3	Рис отварной	150	5,82	9,74	50,0	298,47	93,84	76,81	261,39	2,39	0,39	0	0,09
4	Салат квашеная капуста	60	1,58	4,99	7,66	83,20	41,60	14,2	30,60	0,58	0,02	25,00	0
5	Чай сладкий черный	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	0	0	2,0	0	0	0
6	Хлеб пшеничный	2 шт.	8,3	1,3	48,1	227,0	0	0	0	0	0	0	0

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений под редакций М.П. Могильного и В.А. Тутельена.