

Согласовано

Директор МКОУ

«Уланхольская СОШ им. Зая-Пандиты»

В.В. Васкеева А.В.

Приказ № 92

« 02 » сентября 2024 г

Утверждено  
ИП Эрдне-Горяев В.О.

*Эрдне-Горяев В.О.*

## Примерное 10 дневное меню 5 – 9 классы – Обед МКОУ «Уланхольская СОШ имени Зая-Пандиты»

№	Наименования блюда	Выход, гр.	Энергетическая ценность, гр.			Калори и (ккал)	Минеральные вещества, (мг)				Витамины, (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
<b>1 день</b>														
244	Плов из говядины	250	10,08	6,32	3,888	434	52,11	30,9	172,56	0,96	0,08	1,35	0,01	0,31
14	Салат из свежих помидоров	100	0,68	3,71	2,83	47,46	10,56	10,67	15,73	0,50	0,04	12,25	0,01	0
376	Чай черный с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86,0	11,43	9,38	17,28	1,68	0	1,03	0	0,08
268	Хлеб пшеничный	150	2,1	0,9	15,5	140	214,3	7,15	126,35	0,33	0,03	0,56	0,06	0
	<b>Итого</b>	<b>14,26</b>	<b>12,53</b>	<b>38,618</b>	<b>707,46</b>	<b>288,4</b>	<b>58,1</b>	<b>331,92</b>	<b>3,47</b>	<b>0,15</b>	<b>15,19</b>	<b>0,08</b>	<b>0,39</b>	
<b>2 день</b>														
1028	Котлеты мясные	100	6,87	15,96	36,02	280	219,47	5,66	261,44	0,44	0,18	0,2	124	0
345	Гарнир гречка отварная	180	8,9	4,28	37,32	234	234	6,06	276,4	0,91	0,15	0	55	0,05
312	Салат из свежей капусты	100	0,93	5,32	5,27	73	25,65	9,09	16,46	0,31	0,01	29,19	60	0,02
257	Компот из сухофруктов	200	0,8	0	31,3	123	0,35	20,6	0	0,05	0	14,83	50	0
268	Хлеб пшеничный	150	2,1	0,9	15,5	140	214,3	7,15	126,35	0,33	0,03	0,56	0,06	0
	<b>Итого</b>	<b>19,06</b>	<b>26,46</b>	<b>125,41</b>	<b>850</b>	<b>693,77</b>	<b>48,56</b>	<b>680,65</b>	<b>2,04</b>	<b>0,37</b>	<b>44,78</b>	<b>289,06</b>	<b>0,07</b>	
<b>3 день</b>														
314	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	0,05	0,06
7022	Пельмени	200	8,15	10,4	12,73	218,67	28,97	16,3	79,86	1,05	0,12	0	0,01	0,04
121	Салат морковный	60	1,2	4,9	4,2	41	12,4	12,0	27,01	0,3	0,03	5	0,6	0
268	Хлеб пшеничный	150	2,1	0,9	15,5	140	214,3	7,15	126,35	0,33	0,03	0,56	0,06	0
31	Чай с лимоном	200	0,02	2,28	15,42	114,66	225,1	198,16	185,54	18,42	0,01	3,67	0,01	0
	<b>Итого</b>	<b>25,96</b>	<b>23,76</b>	<b>58,18</b>	<b>649,08</b>	<b>538,85</b>	<b>268,91</b>	<b>505,94</b>	<b>22,13</b>	<b>0,42</b>	<b>15,04</b>	<b>0,73</b>	<b>0,1</b>	

## 4 день

289	Курица отварная	90	21,67	13,33	0	253,20	6,8	20,00	143,33	2,00	0,01	0	20,00	0,2
304	Гарнир рис отварной	180	10,8	6,9	24,4	202,5	22,2	28,1	81,20	0,6	0	3,1	163	1,5
220	Салат свекольный	100	0,79	3,1	0,79	60	214,9	11,24	22,32	0,72	0,01	2,28	24	0
270	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	14,52	12,20	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	0
268	Хлеб пшеничный	150	2,1	0,9	15,5	140	214,3	7,15	126,35	0,33	0,03	0,56	0,06	0
	<b>Итого</b>		<b>38,88</b>	<b>27,95</b>	<b>66,18</b>	<b>623,69</b>	<b>470,4</b>	<b>80,49</b>	<b>463,2</b>	<b>4,21</b>	<b>0,09</b>	<b>7,24</b>	<b>207,07</b>	<b>1,7</b>

## 5 день

292	Гуляш из говядины	120	16,8	15,9	5,8	228	18,85	27,1	241,1	3,31	0,09	4,26	0,23	0,102
309	Гарнир макароны	200	5,5	3,8	33,0	219	5,83	7,6	44,6	1,33	0,07	0	25,2	79
13	Салат из огурцов и помидоров	100	0,46	3,65	1,43	40,38	131,1	7,98	27,01	0,34	0,02	5,70	0	0
352	Кисель	250	0,1	0,1	4,9	42,62	25,2	0	12,5	5,03	0,6	30,0	0,5	0
268	Хлеб пшеничный	150	2,1	0,9	15,5	140	214,3	7,15	126,35	0,33	0,03	0,56	0,06	0
	<b>Итого</b>		<b>24,96</b>	<b>24,35</b>	<b>60,63</b>	<b>591,68</b>	<b>395,28</b>	<b>49,83</b>	<b>451,56</b>	<b>10,34</b>	<b>0,81</b>	<b>40,52</b>	<b>25,99</b>	<b>79,102</b>

## 6 день

244	Плов из говядины	250	10,08	6,32	3,888	242,8	52,11	30,9	172,56	0,96	0,08	1,35	0,01	0,03
312	Салат из свежей капусты	100	0,93	5,32	5,27	73	23,65	9,09	16,46	0,31	0,01	23,13	60	0,02
376	Кисель	200	0,1	0,1	4,9	21,3	25,2	0	12,5	5,03	0,6	30,0	0,05	0
268	Хлеб пшеничный	150	2,1	0,9	15,5	140	214,3	7,15	126,35	0,33	0,03	0,56	0,06	0
	<b>Итого</b>		<b>13,21</b>	<b>12,64</b>	<b>29,558</b>	<b>477,1</b>	<b>315,26</b>	<b>47,14</b>	<b>327,87</b>	<b>6,63</b>	<b>0,72</b>	<b>55,04</b>	<b>60,12</b>	<b>0,05</b>

## 7 день

1028	Котлеты мясные	150	6,87	15,96	36,02	280	219,47	5,66	261,44	0,44	0,18	0,2	0,24	0
345	Гречка отварная	180	8,9	4,28	37,32	234	234	6,06	276,4	0,91	0,15	0	55	0,05
232	Винегрет	100	0,86	5,35	4,49	69	14,24	9,47	22,84	0,4	0,02	2,3	0	0
257	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	34,20	6,40	0	3,6	0,18	0,8	0,01	0	0
268	Хлеб пшеничный	150	2,1	0,9	15,5	140	214,3	7,15	126,35	0,33	0,03	0,56	0,06	0
	<b>Итого</b>		<b>18,77</b>	<b>26,49</b>	<b>118,09</b>	<b>757,2</b>	<b>688,41</b>	<b>28,34</b>	<b>690,63</b>	<b>2,26</b>	<b>1,18</b>	<b>3,07</b>	<b>55,3</b>	<b>0,05</b>

## 8 день

342	Борщ	250	1,83	4,9	0,05	123	38,97	16,51	38,31	0,8	0,02	5,97	25	0
7022	Пельмени	200	8,15	10,4	12,73	218,67	28,97	16,3	79,86	1,05	0,12	0,01	0,01	0,04
220	Салат свекольный	100	0,79	3,1	0,79	60	22,2	11,24	22,32	0,72	0,01	2,28	24	0
31	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,02	2,28	15,42	114,66	225,1	198,16	185,54	18,42	0,01	3,67	0,01	0,01
268	Хлеб пшеничный	100	2,1	0,9	15,5	140	214,3	7,15	126,35	0,33	0,03	0,56	0,06	0
	<b>Итого</b>		<b>12,89</b>	<b>21,58</b>	<b>44,49</b>	<b>656,33</b>	<b>528,54</b>	<b>249,36</b>	<b>452,38</b>	<b>21,32</b>	<b>0,19</b>	<b>12,49</b>	<b>49,08</b>	<b>0,05</b>

<b>9 день</b>														
292	Гуляш из говядины	100	16,8	15,9	5,8	202	18,85	27,1	241,1	3,31	0,09	4,26	0,23	0,102
345	Гарнир гречка отварная	180	5,5	3,8	33,0	188,0	5,83	7,6	44,6	1,33	0,07	0	25,2	79
270	Какао молочное	200	3,52	3,72	25,49	14,52	12,20	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	0
268	Хлеб пшеничный	150	2,1	0,9	15,5	140	214,3	7,15	126,35	0,33	0,03	0,56	0,06	0
121	Салат морковный	100	1,2	4,9	4,2	41	32,4	12,0	27,01	0,72	0,03	0,03	5	0,05
	<b>Итого</b>		<b>29,12</b>	<b>29,22</b>	<b>83,99</b>	<b>585,52</b>	<b>283,58</b>	<b>67,85</b>	<b>529,06</b>	<b>6,25</b>	<b>0,26</b>	<b>6,15</b>	<b>30,5</b>	<b>79,122</b>
<b>10 день</b>														
279	Тефтели	100	7,3	6,27	8,0	152,0	41,18	17,41	118,32	1,328	0,056	2,08	0,016	0
329	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	0,01
359	Салат квашеная капуста	100	0,93	5,32	5,27	73	25,65	9,09	16,46	0,31	0,01	29,19	60	0,02
268	Хлеб пшеничный	150	2,1	0,9	15,5	140	214,3	7,15	126,35	0,33	0,03	0,56	0,06	0
352	Кисель	200	0,1	0,1	4,9	21,3	25,2	0	12,5	5,03	0,6	30,0	0,5	0
	<b>Итого</b>		<b>13,49</b>	<b>17,39</b>	<b>53,82</b>	<b>523,55</b>	<b>343,31</b>	<b>61,4</b>	<b>360,23</b>	<b>8,008</b>	<b>0,836</b>	<b>80</b>	<b>86,076</b>	<b>0,03</b>
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>123,66</b>	<b>115,05</b>	<b>349,018</b>	<b>3421,91</b>	<b>2386,7</b>	<b>505,89</b>	<b>2433,27</b>	<b>42,19</b>	<b>1,84</b>	<b>122,77</b>	<b>522,93</b>	<b>81,362</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>211,14</b>	<b>222,37</b>	<b>678,966</b>	<b>6421,61</b>	<b>4545,8</b>	<b>959,98</b>	<b>4793,44</b>	<b>86,658</b>	<b>5,026</b>	<b>279,52</b>	<b>804,006</b>	<b>160,664</b>

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.