

Утверждаю
 Директор
 МКОУ «Ульдючинская СНГ им.О.Д.Мукаевой»
 Буваева И.А./

от « 09 » 01 2023г.

Примерное 10-дневное меню

для организации горячего питания (обед) обучающихся 1-4 кл. МКОУ «Ульдючинская СНГ им.О.Д.Мукаевой»

№	Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1 день	обед	Борщ со сметаной	250/10	2,425	8,25	13,575	137,5	8,175	54
		Каша пшеничная рассыпчатая	200	9,28	5,2	54,8	292,0	11,62	167
		Соус томатный	50	0,5	2,215	3	35,0	1	223
		Котлета запечённая	100	18,0	14,58	14,5	262,5	1,12	99
		Салат из свеж. огурц. и помидор с раст. маслом	100	1,03	7,15	3,32	82,98	18,34	987
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	631
		Фрукты в ассортименте (поштучно)		0,72	0,54	18,54	84,6	14	
		ИТОГО за день:			35,435	38,115	99,745	942,48	40,255
2 день	обед	Рассольник	250	2,175	5,325	15,425	120,0	6,7	56
		Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0	309
		Мясо куриное отварное	100	33,3	33,1	0,9	413,8	22	439
		Салат из свежих огурцов	100	0,8	12,1	2,6	122,4	10,4	36
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	631
		Сок натуральный	200	0,5	0,1	10,1	46	2	
		ИТОГО за день:			58,015	70,125	153,475	1426,72	40,7
3 день	обед	Суп-харчо	250	6,18	14,65	113,0	204	8,33	204
		Пельмени с маслом	250	23,3	32,6	36,0	536,7	1,71	660
		Салат из белокочан. капусты с зеленым горошком	100	4,2	9,2	5,7	122,0	14,51	9
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0	2,8	268
		Творожная запеканка	200	15,22	10	14,8	212,5	0,29	
		ИТОГО за день:			55,08	61,35	180,57	1166,1	62,64

№	Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
4 день	обед	Суп картофельный с домашней лапшой	250	2,825	2,75	17,825	232	7,0	60
		Плов мясной	200	12,25	13,5	22,1	361,0	0,95	122
		Салат	100	0,8	4,0	5,36	60,8	14,272	9
		Хлеб пшеничный с маслом, сыром	50/20/10	9,9	16,51	33,96	328,0	0,05	2
		Чай с лимоном	200	0,1	9,9	35,0	41	2,8	268
		вафли	50	0,84	0,99	23,19	106,7	0	93
ИТОГО за день:				27,111	48,05	147,235	1173,9	30,42	
	обед	Щи из свежей капусты и картофелем	250	1,74	4,885	8,48	134,43	18,465	67
		Гуляш мясной	100	53	26,5	16	333	8,4	58
		Крупа перловая рассыпчатая	200	6,08	4,8	42,24	240,0	11,3	166
		Салат из капусты с зеленью	100	4,2	9,2	5,7	122,0	14,51	9
		Хлеб с сыром	50/10	9,9	16,51	33,96	328,0	0,05	2
		Чай сладкий	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
		Фрукты в ассортименте		0,400	0,400	9,800	44,40	0	
		ИТОГО за день:		75,42	62,315	126,08	1236,83	52,725	
6 день	обед	Суп харчо	250	6,18	14,65	113,0	204	8,33	204
		Каша ячневая рассыпчатая	200	6,56	41,2	318,4	11,3	170	170
		Мясо куриное отварное	100	33,3	33,1	0,9	413,8	22	439
		Салат из белокочан. капусты	100	4,2	5,7	122,0	122,0	9	9
		Хлеб пшеничный	50	4,1	6,65	97,5	97,5	0	878
		Компот	200	0,2	0,2	21,7	88,7	1,6	631
		Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,400	0,400	9,800	44,40	0	
		ИТОГО за день:			54,94	101,9	683,3	981,7	210,93
7 день	обед	Борщ	250	2,325	8,25	13,575	137,5	8,175	54
		Пюре картофельное	200	4,08	13,68	26,0	189,44	10,09	131
		Рыба запеченная в томате с овощами	140	20,09	5,53	6,65	157,5	5,67	78
		Салат «Винегрет»	100	1,5	10,1	6,3	123,6	14,3	71
		Хлеб пшеничный с маслом, сыром	50/20/10	9,9	16,51	33,96	328,0	0,05	2
		Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	0,52	274

		Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,800	44,40	0	
	ИТОГО за день:			41,895	57,17	110,085	1073,44	38,805	
№	Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
8 день	обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,0	3,0	14,5	93,325	6,6	62
		Рагу	200	17,38	18,86	14,98	299,42	9,74	89
		Мясо куриное отварное	100	33,3	33,1	0,9	413,8	22	439
		Свекольный салат	100	1,4	8,2	8	110	9,07	25
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0	2,8	270
		Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,400	0,400	9,800	44,40	0	
	ИТОГО за день:			58,78	64,3	59,03	1099,4	50,21	
9 день	обед	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	5,81	102
		Тефтели запеченная	160	18,0	14,58	14,5	292,5	1,12	223
		Каша гречневая рассыпчатая со сливоч.маслом	50	11,2	6,96	46,32	297,6	0	165
		Салат капустный	100	4,2	5,7	122,0	14,51	9	9
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,400	0,400	9,800	44,40	0	
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0	2,8	270
	ИТОГО за день:			43,59	33,66	219,8	922,26	18,73	
10 день	обед	Суп картофельный	250	2,825	2,75	17,825	170,0	7,0	60
		Плов мясной	200	12,25	13,5	22,1	281,0	0,95	122
		Салат «Винегрет»	100	1,5	10,1	6,3	123,6	14,3	71
		Хлеб пшеничный	50	4,5	0,7	0,65	97,5	0	878
		Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0	2,8	270
		Печенье	50	2,3	2,9	22,3	125,1	0	95
		Итого за день:		23,975	30,39	89,175	922,26	25,05	