

Утверждаю  
 Директор  
 МКОУ «Ульдючинская СНГ им.О.Д.Мукаевой»  
 Буваева И.А.  
 от « 21 » \_\_\_\_\_ 2020г.  
 Приказ № \_\_\_\_\_



Согласовано  
 Заместитель начальника  
 ТО Центральный Роспотребнадзора по РК  
 /Башанкаева И.Н.  
 от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

**Примерное 10-дневное меню  
 для организации горячего питания (обед) обучающихся 5-10 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			
	обед	Борщ	200	2,325	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	223
		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	268
		<b>ИТОГО за день:</b>				34,305	31,965	96,45	859,5
2 день	обед	Суп гороховый	200	5,49	5,28	16,33	134,75	5,81	102
		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
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		кисель	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
		<b>ИТОГО за день:</b>				60,53	57,97	143,61	1354,07
3 день	обед	Суп-харчо	200	10,175	2,6	16,65	150,85	8,025	44
		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	11,2	6,96	46,32	297,6	0	165
		Сосиска запеченная	100	10,1	21,3	0,86	234	0	119
		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
		<b>ИТОГО за день:</b>				35,775	31,6	74,68	920,95

№	Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
4 день	обед	Суп с домашней лапшой	200	2,825	2,75	17,825	110,0	7,0	60
		Плов мясной	200	12,25	13,5	22,1	261,0	0,95	122
		Салат из свежих помидор	100	0,9	12,1	2,7	125,0	19,7	37
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110	0,32	278
	<b>ИТОГО за день:</b>			50,659	66,227	129,263	1500,942	8,912	
день	обед	Щи из свежей капусты и картофелем	200	4,079	7,151	13,439	134,43	9,01	
		Гуляш мясной	100	53	265	16	333	8,4	439
		Каша перловая рассыпчатая	200	3,1	0,40	22,2	106		
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Чай сладкий	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
	<b>ИТОГО</b>			44,679	41,371	47,089	786,73	9,14	
6 день	обед	Суп харчо	200	6,18	14,65	113,0	8,33	204	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
		Хлеб пшеничный	50	4,1	6,65	97,5	0	878	878
		Чай с лимоном	200	0,1	9,9	35,0	0	268	268
	<b>ИТОГО за день:</b>			64,93	106,360	798,80	433,43	1661,0	
7 день	обед	Борщ	200	2,325	8,25	13,575	137,5	8,175	54
		Пюре картофельное	200	4,08	7,04	26,0	186,96	6,92	131

		Рыба запеченная в томате с овощами	140	20,09	5,53	6,65	157,5	5,67	78
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Компот	200	0,2	0,2	21,7	88,7	1,6	631
		<b>ИТОГО за день:</b>		30,825	24,37	57,395	735,94	38,705	
№	Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
8 день	обед	Суп с макаронными изделиями	200	2,0	3,0	14,5	93,325	6,6	62
		Рагу с мясом	200	17,38	18,86	14,98	299,42	9,74	89
		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
	<b>ИТОГО за день:</b>			24,38	22,6	40,33	530,245	37,61	
9 день	обед	Рассольник	200	6,08	4,8	20,24	240,0	11,3	166
		Тефтели запеченная	160	18,0	14,58	14,5	262,5	1,12	223
		Каша гречневая рассыпчатая со сливоч.маслом	50	11,2	6,96	46,32	297,6	0	165
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0	2,8	270	
<b>ИТОГО за день:</b>			39,46	27,33	82,525	854,795	35,122		
10 день	обед	Суп картофельный	200	2,825	2,75	17,825	110,0	7,0	60
		Плов мясной	200	12,25	13,5	22,1	261,0	0,95	122
		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
	<b>Итого за день:</b>			19,270	17,40	34,075	382,1	10,75	