

Утверждаю:

Директор МОКУ Целинная СОШ им. К. Эрендженова»

Бурлыкова С.Д.

Приказ № ___ от «__» _____ 2023 г.

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей 1-4 классов
МОКУ «Целинная СОШ им К. Эрендженова»**

2023-2024 учебный год
с 01 сентября 2023 г.

№ рецепту ры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1-й день											
Обед											
19	Салат морковный	80	0,95	2,76	4,39	46,18	0,05	0,06	3,44	25,60	0,48
38	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,40	3,71	8,91	74,67	0,02	0,04	9,60	48,00	0,80
27	Тефтели с рисом паровые	80	7,47	8,73	9,99	148,41	0,02	0,00	0,38	13,39	0,44
10	Макаронны отварные	150	10,15	6,20	44,71	275,20	0,00	0,00	0,00	8,00	0,50
31	Чай с молоком	200	1,40	1,20	2,80	27,60	0,00	0,02	4,40	22,00	0,20
28	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,24	9,04	44,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
29	Хлеб ржаной	30	2,18	0,51	11,00	57,31	0,03	0,01	0,00	5,40	0,87
35	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	0,03	10,00	6,00	0,13
	Итого за 1 день	860	25,36	23,75	100,65	717,77	0,16	0,16	27,82	132,39	3,64
2-й день											
Обед											
71	Салат из свежих огурцов с луком	80	0,6	4,1	2,1	47,70	0,02	0,04	9,40	24,10	0,50
23	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,64	13,71	87,22	0,23	0,21	0,00	47,59	1,27
68	Гуляш говяжий с подливом	80	12,40	15,31	4,51	205,43	0,20	0,24	11,24	39,10	3,42
4	Гарнир каша рассыпчатая гречневая	150	6,52	0,78	34,88	172,62	0,12	0,06	0,00	18,00	2,40

32	Чай сладкий	200	0,12	0,00	10,00	40,48	0,00	0,00	0,00	12,00	0,80
28	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,24	9,04	44,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
29	Хлеб ржаной	30	2,18	0,51	11,00	57,31	0,03	0,01	0,00	5,40	0,87
73	Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,03	0,07	8,70	5,00	0,26
	Итого за 2 день	860	26,88	24,08	106,25	749,25	0,65	0,64	29,34	155,19	9,74
	3-й день										
	Обед										
72	Салат из капусты и огурцов	80	0,94	7,26	10,01	109,14	0,02	0,01	8,12	9,55	0,14
25	Суп рассольник ленинградский со сметаной	200	2,80	2,60	12,60	85,00	0,08	0,06	9,40	36,00	0,80
5	Гуляш из кур	80	10,65	11,38	10,70	198,50	0,18	0,08	0,68	16,15	0,94
16	Рис припущенный с овощами	150	5,20	5,10	41,20	231,50	0,03	0,20	0,10	9,00	1,50
30	Чай каркадэ	200	0,12	0,00	10,00	40,48	0,00	0,00	0,00	12,00	0,80
28	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,24	9,04	44,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
29	Хлеб ржаной	30	2,18	0,51	11,00	57,31	0,03	0,01	0,00	5,40	0,87
	Итого за 3-й день	760	23,31	27,09	104,55	765,92	0,36	0,36	18,30	92,10	5,27
	4-й день										
	Обед										
70	Салат из свежих помидоров и лука	80	1,13	6,19	6,90	87,83	0,03	0,08	12,72	36,80	0,64
24	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	3,80	0,40	11,40	64,40	0,06	0,02	2,80	22,60	0,90
17	Рыба тушеная с овощами	80	13,69	8,79	7,65	175,10	0,11	0,11	9,78	31,88	0,96
42	Картофель отварной	150	2,93	8,20	22,96	177,36	0,15	0,09	21,75	18,00	1,20
8	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	21,80	88,00	0,01	0,02	0,40	25,20	0,60
28	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,24	9,04	44,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
29	Хлеб ржаной	30	2,18	0,51	11,00	57,31	0,03	0,01	0,00	5,40	0,87
35	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	0,03	10,00	6,00	0,13
	Итого за 4-й день	860	25,74	24,73	100,55	738,40	0,42	0,36	57,45	149,88	5,52
	5-й день										
	Обед										
67	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	1,45	5,67	7,21	85,67	0,00	0,00	17,90	14,60	0,70
26	Суп харчо	200	1,00	1,80	7,92	51,88	0,02	0,04	8,00	29,40	1,00
5	Гуляш из кур	80	10,65	11,38	10,70	198,50	0,18	0,08	0,68	16,15	0,94

10	Макароны отварные	150	10,10	6,20	44,71	275,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,50
30	Чай каркадэ	200	0,12	0,00	10,00	40,48	0,00	0,00	0,00	12,00	0,80
28	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,24	9,04	44,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
29	Хлеб ржаной	30	2,18	0,51	11,00	57,31	0,03	0,01	0,00	5,40	0,87
	Итого за 5-й день	760	26,92	25,80	100,59	752,83	0,25	0,13	26,58	89,55	5,03
	6-й день										
	Обед										
71	Салат из свежих огурцов с луком	80	1,65	5,4	2,006	63,22	0,02	0,04	9,40	24,10	0,50
24	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	3,80	0,40	11,40	64,40	0,06	0,02	2,80	22,60	0,90
11	Плов из птицы	230	13,59	16,01	66,80	505,82	0,07	0,07	0,92	46,92	1,84
31	Чай с молоком	200	1,40	1,20	2,80	27,60	0,00	0,02	4,40	22,00	0,20
28	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,24	9,04	44,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
29	Хлеб ржаной	30	2,18	0,51	11,00	57,31	0,03	0,01	0,00	5,40	0,87
	Итого за 6-й день	760	24,03	23,76	103,05	762,35	0,20	0,16	17,52	125,02	4,53
	7-й день										
	Обед										
70	Салат из свежих помидоров и лука	80	1,13	6,70	6,90	92,42	0,03	0,08	12,72	36,80	0,64
38	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,40	3,71	8,91	74,67	0,02	0,04	9,60	48,00	0,80
66	Курица тушеная в томатном соусе	80	7,06	11,31	9,44	167,75	0,18	0,08	0,68	16,15	0,94
4	Гарнир каша рассыпчатая гречневая	150	8,52	0,78	34,88	180,62	0,12	0,06	0,00	18,00	2,40
32	Чай сладкий	200	0,12	0,00	10,00	40,48	0,00	0,00	0,00	12,00	0,80
28	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,24	9,04	44,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
29	Хлеб ржаной	30	2,18	0,51	11,00	57,31	0,03	0,01	0,00	5,40	0,87
73	Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,03	0,07	8,70	5,00	0,26
	Итого за 7-й день	860	23,32	23,75	111,17	751,74	0,43	0,35	31,70	145,35	6,93
	8-й день										
	Обед										
19	Салат морковный	80	0,95	2,76	4,39	46,18	0,05	0,06	3,44	25,60	0,48

25	Суп рассольник ленинградский со сметаной	200	1,80	2,60	12,60	81,00	0,08	0,06	9,40	36,00	0,80
64	Жаркое по-домашнему	230	13,69	14,64	45,00	395,87	0,18	0,23	10,58	36,80	3,22
6	Какао с молоком	200	3,19	3,38	19,25	120,19	0,04	0,15	1,3	122,05	0,56
28	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,24	9,04	44,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
29	Хлеб ржаной	30	2,18	0,51	11,00	57,31	0,03	0,01	0,00	5,40	0,87
	Итого за 8-й день	760	23,22	24,13	101,29	744,55	0,40	0,51	24,72	229,85	6,15
9-й день											
Обед											
60	Салат из свежей капусты и моркови	80	1,70	4,22	3,99	60,74	0,03	0,08	12,72	36,80	0,64
26	Суп харчо	200	1,00	1,80	7,92	51,88	0,02	0,04	8,00	29,40	1,00
27	Тефтели с рисом паровые	80	7,47	8,73	15,21	169,28	0,02	0,00	0,38	13,39	0,44
4	Пюре картофельное	150	5,80	5,07	26,80	161,98	0,10	0,06	3,70	27,00	0,70
6	Какао с молоком	200	3,19	3,38	19,25	120,19	0,04	0,15	1,3	122,05	0,56
28	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,24	9,04	44,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
29	Хлеб ржаной	30	2,18	0,51	11,00	57,31	0,03	0,01	0,00	5,40	0,87
73	Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,03	0,07	8,70	5,00	0,26
	Итого за 9-й день	860	24,26	24,45	114,21	759,88	0,29	0,42	34,80	243,04	4,69
10-й день											
Обед											
67	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	1,45	5,67	6,55	83,03	0,00	0,00	17,90	14,60	0,70
23	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,84	5,96	5,26	82,06	0,23	0,21	0,00	47,59	1,27
17	Рыба тушеная с овощами	80	13,69	8,79	11,48	192,31	0,11	0,11	9,78	31,88	0,96
16	Рис припущенный с овощами	150	5,20	5,10	48,62	261,16	0,03	0,20	0,10	9,00	1,50
8	Компот из сухофруктов	200	0,12	0,00	10,00	40,48	0,01	0,02	0,40	25,20	0,60
28	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,24	9,04	44,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
29	Хлеб ржаной	30	2,18	0,51	11,00	57,31	0,03	0,01	0,00	5,40	0,87
	Итого за 10-й день	760	25,89	26,27	101,95	760,35	0,42	0,55	28,18	137,66	6,11
	Среднее значение за период	810	24,89	24,78	104,43	750,30	0,36	0,36	29,64	150,00	5,76

Повар

Шарманджиева И.М.

Завхоз

Бегликова М.В.