

«Согласовано»



Совет родителей МКОУ «Паганаманская гимназия»

«Утверждаю»



Горяев Б.С.

Директор МКОУ «Паганаманская гимназия»



**Примерное десятидневное меню для начальной школы (1-4 классы)
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Паганаманская гимназия»
на 2023-2024 учебный год (ноябрь 2023г.)**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы	Энергет. ценность	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	
1 день														
637	Курица отварная	120	19,2	7,4	0,6	185,77	16,00	17,23	138,93	1,6	0,07	1,8	0,05	
688	Гарнир - макароны	180	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	
15	Салат витаминный	100	0,63	9,09	6,22	109,91	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27	
945	Чай молочный	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	4,03	7,55	0,40	0,02	0,08	0,00	
122	Хлеб пшеничный	70	8,2	1,4	45,7	195,0	33,00	0,00	0,00	4,2	0,23	0,00	0,00	
251	Хлеб с сыром	80	8,15	14,43	33,88	224,19	26,6	0,47	0,03	0,03	0,00	0,19	0,00	
	Итого обед:	750	43,1	38,44	129,25	969,5	188,27	85,64	305,13	10,82	0,65	20,44	21,27	
2 день														
201	Суп крестьянский на м/б	250	6,18	12,95	14,65	113,0	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0,00	
48	Салат овощной	100	0,68	6,06	6,38	84,0	63,20	22,15	3,45	3,89	0,35	8,95	0,34	
211	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,0	4,65	0,00	4,42	0,03	0,00	0,00	0,00	
122	Хлеб пшеничный	70	8,2	1,4	45,7	195,0	33,00	0,00	0,00	4,2	0,23	0,00	0,00	
769	Булочка домашняя	80	7,5	13,2	30,45	197,0	23,4	6,5	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого обед:	700	22,76	33,61	129,78	721,00	149,23	58,1	105,45	9,36	0,69	17,28	0,34	
3 день														
287	Тефтели мясные	120	13,8	16,4	13,1	257,0	36,58	39,6	104,9	2,9	0,1	10,1	0,02	
154	Гарнир – гречка отварная	180	5,6	3,48	23,16	148,8	8,63	0,00	0,00	2,8	0,12	0,00	0,00	
43	Салат с капустой	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00	
126	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,00	20,22	80,58	30,86	17,22	21,9	0,51	0,015	0,6	0,00	
122	Хлеб пшеничный	70	8,2	1,4	45,7	195,0	33,00	0,0	0,0	4,2	0,23	0,00	0,00	
237	Хлеб с джемом	80	2,94	4,64	16,38	184	6,96	0,41	0,03	0,02	0,04	0,01	0,36	
	Итого обед:	750	32,65	31,0	127,58	952,78	153,4	72,39	154,44	10,94	0,499	43,16	0,38	
4 день														
207	Борщ на мясном бульоне	250	8,07	10,95	14,41	207,16	30,25	24,25	1,35	0,95	9,12	10,1	3,04	
41	Салат из моркови	100	1,22	7,09	9,49	105,92	47,49	0,00	0,00	0,66	0,06	3,26	0,00	
32	Чай фруктовый	200	0,60	0,40	10,40	67,72	21,20	22,60	14,60	3,20	0,04	3,40	0,07	
122	Хлеб пшеничный	70	8,2	1,4	45,7	195,0	33,00	0,0	0,0	4,2	0,23	0,00	0,00	
442	Пончик	80	2,96	6,9	6,05	171,17	6,74	0	0	0,38	0,05	0	0	
	Итого обед:	700	21,05	26,74	86,05	746,97	124,98	81,91	99,11	6,41	9,38	16,76	3,11	
5 день														
304	Плов с мясом курицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00	
25	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,09	
943	Чай сладкий	200	0,2	1,14	15,00	56,8	8,00	3,00	4,00	0,4	0,01	3,67	0,01	
122	Хлеб пшеничный	70	8,2	1,4	45,7	195,0	33,00	0,0	0,0	4,2	0,23	0,00	0,00	

488	Булочка любительская	80	3,8	2,5	31,6	144,0	12,5	42,0	1,65	0,75	0,09	0,03	0,1
	Итого обед:	700	39,01	32,38	145,27	960,95	145,03	125,28	295,75	9,42	1,15	14,46	60,2
6 день													
206	Суп гороховый мясной	250	25,65	22,73	30,15	463,77	28,96	22,24	78,56	1,03	0,04	5,84	0,13
15	Салат витаминный	100	0,63	9,09	6,22	109,91	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27
126	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,00	18,22	88,58	30,86	17,22	21,9	0,51	0,02	0,6	0,00
122	Хлеб пшеничный	70	8,2	1,4	45,7	195,0	33,00	0,0	0,0	4,2	0,23	0,00	0,00
769	Булочка домашняя	80	7,5	13,2	30,45	197,0	23,4	6,5	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:	700	42,68	46,42	130,74	1054,26	191,03	88,75	222,56	9,22	0,56	25,39	0,4
7 день													
536	Гуляш мясной	120	8,23	10,63	16,47	178,7	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
688	Гарнир - макароны	180	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
43	Салат с капустой	100	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00
945	Чай молочный	200	1,12	1,12	17,56	86,16	4,54	4,03	7,55	0,75	0,00	0,09	0,00
122	Хлеб пшеничный	70	8,2	1,4	45,7	195,0	33,00	0,0	0,0	4,2	0,23	0,00	0,00
280	Хлеб с маслом	80	3,16	11,14	19,63	193,82	11,58	0,00	0,00	0,46	0,04	0,02	0,00
	Итого обед:	750	27,08	31,86	131,22	874,57	105,8	65,64	296,27	9,63	0,56	21,12	21,00
8 день													
38	Суп вермишелевый из курицы	250	6,45	5,16	21,92	148,87	35,62	0,67	0,22	1,29	0,21	0,08	6,05
48	Салат овощной	100	1,68	6,25	6,38	84,0	63,20	22,15	3,45	3,89	0,35	8,95	0,34
211	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,0	4,65	0,00	4,42	0,03	0,00	0,00	0,00
122	Хлеб пшеничный	70	8,2	1,4	45,7	195,0	33,00	0,00	0,00	4,2	0,23	0,00	0,00
442	Пончик	80	2,96	6,9	6,05	171,17	6,74	0,00	0,00	0,38	0,05	0,00	0,00
	Итого обед:	700	19,49	19,71	112,65	731,04	143,21	22,82	8,09	9,79	0,84	9,03	6,39
9 день													
637	Курица отварная	120	19,2	7,4	0,6	185,77	16,00	17,23	138,93	1,6	0,07	1,8	0,05
154	Гарнир – гречка отварная	180	5,6	3,48	19,16	138,8	8,63	0,00	0,00	2,8	0,12	0,00	0,00
15	Салат витаминный	100	0,63	9,09	6,22	109,91	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27
433	Кофейный напиток	200	2,8	2,41	14,8	91,0	132,0	2,2	175,8	0,1	0,04	1,4	0,02
122	Хлеб пшеничный	70	8,2	1,4	45,7	195,0	33,00	0,0	0,0	4,2	0,23	0,00	0,00
251	Хлеб с сыром	80	8,15	14,43	33,88	224,19	26,6	0,47	0,03	0,03	0,00	0,19	0,00
	Итого обед:	700	44,58	38,21	120,36	944,67	291,04	62,69	436,21	12,21	0,73	22,34	0,34
10 день													
204	Суп рисовый на мясном бульоне	250	10,12	13,55	18,52	279,08	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0,00
48	Салат овощной	100	1,68	6,25	6,38	84,0	63,20	22,15	3,45	3,89	0,35	8,95	0,34
943	Чай сладкий	200	0,2	1,14	15,00	56,8	8,00	3,00	4,00	0,4	0,01	3,67	0,01

122	Хлеб пшеничный	70	8,2	1,4	45,7	195,0	33,00	0,0	0,0	4,2	0,23	0,00	0,00
488	Булочка лобителъская	80	3,8	2,5	31,6	144,0	12,5	42,0	1,65	0,75	0,09	0,03	0,1
	Итого обед:	700	24,0	24,84	117,2	758,88	141,68	96,6	106,03	10,48	0,79	20,98	0,45