

Утверждаю В.Н.
ИП Мукабенова В.Н.



Утверждаю В.Э.А.
Начальник ЛДП Есинова В.Э.-А.



Примерное 10-дневное меню
ЛДП «Солнышко»
МКОУ «Цаганаманская гимназия»
с 02.06. по 25.06.2025г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			белки	жиры	углеводы	Энергет. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
1 день														
208	Завтрак: Каша геркулесовая на молоке	200	6,35	8,51	21,86	187,0	188,95	0	0	0,82	0,13	0,04	1,95	
397	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,46	122,00	14,0	90,0	0,56	0,04	1,30	0,01	
251	Хлеб с сыром	100	8,15	17,83	49,88	392,59	26,6	0,47	0,03	0,03	0	0,19	0	
201	Обед: Суп крестьянский на к/б	250	6,18	3,30	14,65	113,00	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0	
302	Окорочка запеч., гарнир гречка	200	19,2 5,6	7,4 3,48	0,6 23,16	265,7 148,8	16,0 8,63	17,23 0	138,93 0	1,6 2,8	0,07 0,12	1,8 0	0,05 0	
28	Салат овощной	60	1,2	0,2	7,3	84,0	33,0	18,0	9,3	1,3	0,20	0,26	32,50	
126	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	20,22	80,58	30,86	17,22	21,9	0,51	0,015	0,6	3,42	
122	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,85	118,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0	
769	Булочка домашняя	80	7,5	13,2	60,9	394,0	19,8	13,0	89,0	1,3	0,12	0	0,018	
	Итого:	1340	62,2	58,04	248,91	1933,73	483,84	126,9	487,67	10,96	0,885	12,52	37,948	
2 день														
41	Завтрак: Каша рисовая	200	5,55	9,03	32,50	236,21	6,6	35,0	0,07	0	0,05	0,03	1,46	
945	Чай молочный	200	1,12	1,12	17,56	86,16	4,54	4,03	7,55	0,75	0	0,09	0	
280	Хлеб с маслом	100	3,16	11,14	19,63	193,82	11,58	0	0	0,46	0,04	0,02	0	
46	Обед: Суп харчо на к/б	250	9,05	19,96	64,08	472,1	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0	
364	Азу из курицы, гарнир - макароны	200	22,6	13,64	30,01	333,2	112,0	82,0	2,5	5,5	0,27	2,03	0,06	
47	Салат из капусты с огурцом, сл.перцем	60	1,53	5,08	4,54	70,62	16,240	0	0	0,286	0,020	0,026	34,50	
211	Кисель	200	0,20	0	32,60	132,0	4,65	0,98	4,42	0,03	0,65	0,079	0,37	
122	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,85	118,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0	
445	Сок натуральный	200	0,7	0,1	13,2	60,0	14,02	8,01	14,02	2,80	0,02	4,01	0	
	Итого:	1460	47,71	60,47	238,97	1702,71	212,05	178,94	305,12	13,426	1,34	7,825	36,39	
3 день														
223	Завтрак: Вермишель в молоке	200	4,39	4,36	14,99	196,25	141,0	0,27	0,06	0,11	0,34	0,75	1,24	
211	Кисель	200	0,20	0	32,60	132,0	4,65	0,98	4,42	0,03	0,65	0,079	0,37	
237	Хлеб с джемом	100	2,32	0,24	20,08	97,75	6,96	0,41	0,03	0,02	0,02	0,01	0,03	
	Обед:		2,07	5,35	10,26	111,87	30,25	24,25	1,035	0,95	9,12	10,1	3,04	

[illegible]

4 день

463	Завтрак: Каша гречневая	200	8,33	4,53	42,47	259,65	44,54	165,9	60,98	4,98	0,32	0,76	0,02
397	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,46	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,30	0,01
251	Хлеб с сыром	100	8,15	17,83	49,88	392,59	26,6	0,47	0,03	0,03	0,32	0,19	0,03
156	Обед: Борщ на к/б	250	1,75	4,89	8,49	219,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,05
130	Котлета, гарнир - рис	200	8,97	7,21	8,21	135,21	13,90	0,9	0,45	1,01	0,05	0,07	0
28	Салат овощной	60	1,2	0,2	7,3	84,0	33,0	18,0	9,3	1,3	0,20	0,26	32,50
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	50	3,8	0,4	24,85	118,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
338	Яблоко	100	0,8	0,17	11,41	67,1	17,3	3,9	21,2	0,2	0	1,8	0
	Итого:	1360	36,72	40,09	193,1	1483,16	321,69	245,95	275,17	10,08	1,08	26,51	32,62

5 день

[illegible]

6 день

143	Завтрак: Каша ячневая	200	6,64	7,59	28,13	222,79	198,46	0,43	0,21	0,55	0,12	0,08	1,95
397	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,46	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
237	Хлеб с джемом	100	2,32	0,24	20,08	97,75	6,96	0,41	0,03	0,02	0,03	0,01	9,0
945	Обед: Суп рассольник на к/б	250	25,6	0,19	29,79	111,87	23,18	19,27	38,09	0,23	0,05	14,02	0,12
287	Тефтели мясные	200	13,8	16,4	13,1	257,0	36,58	39,6	104,9	2,9	0,1	10,1	0,04
688	Гарнир – гречка отварная	60	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
41	Салат из огурцов, зелени	200	1,22	7,09	9,49	105,92	47,49	0	0	0,66	0,06	3,26	0,05
126	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	20,22	80,58	30,86	17,22	21,9	0,51	0,015	0,6	3,42
122	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,85	118,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
118	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	34,0	13,0	0	0,30	0,04	60,0	0
	Итого:	1360	64,02	40,35	205,7	1350,22	517,41	142,58	333,88	7,64	0,595	89,37	35,59

7 день

161	Завтрак: Каша «Дружба»	200	4,9	7,43	14,25	135,81	136,7	0,21	0,51	0,38	0,08	0,08	1,46
211	Кисель	200	0,20	0	32,60	132,0	4,65	0,98	4,42	0,03	0,65	0,079	0,37
251	Хлеб с сыром	100	8,15	17,83	49,88	392,59	26,6	0,47	0,03	0,03	0	0,19	0
46	Обед: Суп харчо на к/б	250	9,05	19,96	64,08	152,84	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,04
304	Плов с мясом курицы	200	25,38	21,25	44,61	357,23	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
43	Салат с капустой	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,21
32	Чай фруктовый	200	0,60	0,40	10,40	47,60	21,20	22,60	14,60	3,20	0,04	3,40	0,07
122	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,85	118,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
445	Сок натуральный	200	0,7	0,1	13,2	60,0	14,02	8,01	14,02	2,80	0,02	4,01	0
	Итого:	1460	53,63	70,42	259,28	1449,11	324,39	149,67	575,84	13,09	1,18	30,029	62,15

8 день

311	Завтрак: Каша пшениная	200	6,79	8,89	32,5	265,76	117,62	150,7	43,71	2,33	0,18	0,42	0,03
32	Чай фруктовый	200	0,60	0,40	10,40	47,60	21,20	22,60	14,60	3,20	0,04	3,40	0,07
280	Хлеб с маслом	100	3,16	11,14	19,63	193,82	11,58	0	0	0,46	0,04	0,02	0
206	Обед: Суп гороховый на к/б	250	25,65	22,73	30,15	134,75	28,96	22,24	78,56	1,03	0,04	5,84	0,13
68	Курица отварная, гарнир - макарон	200	36,48	34,82	7,53	489,44	20,65	0,67	0,18	0,72	0,05	0,04	0,68

43	Салат из свежей капусты с зеленью	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0,87
211	Кисель	200	0,20	0	32,60	132,0	4,65	0,98	4,42	0,03	0,65	0,079	0,37
122	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,85	118,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
394	Банан	100	1,50	0,50	21,0	96,0	8,0	42,0	0,60	10,0	0,04	10,0	0
	Итого:	1360	79,03	81,93	183,85	1529,51	252,48	264,62	198,48	18,89	1,13	40,769	2,15

9 день

	Завтрак:												
94	Каша манная, молочная	200	4,08	4,35	14,88	196,24	113,0	0,52	3,74	0,30	0,05	0,14	0,65
945	Чай молочный	200	1,12	1,12	17,56	176,16	4,54	4,03	7,55	0,75	0	0,09	0
237	Хлеб с джемом	100	2,32	0,24	20,08	97,6	6,96	0,41	0,03	0,02	0,04	0,01	0,36
156	Обед:												
	Борщ на к/б	250	1,75	4,89	8,49	219,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,05
536	Гуляш мясной, гарнир- гречка	200	8,42	4,58	26,47	329,7	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,03
15	Салат витаминный	60	8,29	6,80	24,73	193,28	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27
126	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	20,22	80,58	30,86	17,22	21,9	0,51	0,015	0,6	3,42
122	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,85	118,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
280	Ватрушка с творогом	90	5,3	3,9	20,5	141,0	36,84	10,43	0	0,06	0,06	0,04	0
	Итого:	1350	35,78	26,28	177,78	1552,91	352,76	146,57	478,86	9,52	0,785	39,83	4,78

10 день

	Завтрак:												
143	Каша ячневая	200	6,64	7,59	28,13	222,79	198,46	0,22	0,16	0,55	0,12	0,08	1,95
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
280	Хлеб с маслом	100	3,16	11,14	19,63	193,82	11,58	0	0	0,46	0,04	0,02	0
206	Обед:												
	Суп гороховый на к/б	250	25,65	22,73	30,15	134,75	28,96	22,24	78,56	1,03	0,04	5,84	0,13
130	Котлета, гарнир - вермишель	200	8,97	7,21	8,21	135,21	13,90	0,9	0,45	1,01	0,05	0,07	0
25	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,34
32	Чай фруктовый	200	0,60	0,40	10,40	47,60	21,20	22,60	14,60	3,20	0,04	3,40	0,07
122	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,85	118,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
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:	1340	53,68	56,76	172,99	1109,91	328,71	121,03	165,58	9,0	0,48	18,81	2,6