

«Согласовано»

ИП Мукабекова В.Н.

«Утверждаю»
ВрИО директора У.номджиева Н.Б.
МКОУ «Цаганаманская гимназия»



**Примерное десятидневное меню для начальной школы (1-4 классы)
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Цаганаманская гимназия» (январь 2025г.)**

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы	Энергет. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1 день													
637	Курица отварная	120	11,55	8,67	19,54	185,77	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00
688	Гарнир - макароны	180	5,52	4,52	17,45	108,66	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
15	Салат витаминный	100	0,63	9,09	6,22	105,91	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27
945	Чай молочный	200	1,40	1,60	16,40	96,16	4,54	4,03	7,55	0,75	0,00	0,09	0,00
122	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	40,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого обед:	700	26,7	24,68	100,31	735,7	266,71	132,97	474,78	8,55	0,57	20,25	21,27
2 день													
201	Суп крестьянский на м/б	250	9,55	10,95	14,32	144,8	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
48	Салат овощной	100	1,40	3,35	5,38	84,0	63,20	22,15	3,45	3,89	0,35	8,95	0,34
211	Кисель	200	0,20	0,00	19,0	132,0	4,65	0,00	4,42	0,03	0,00	0,00	0,00
122	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	40,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
769	Булочка домашняя	50	6,5	8,4	25,45	144,0	19,8	13,0	89,0	1,3	0,12	0	0,018
	Итого обед:	700	25,25	23,5	104,85	744,00	133,98	63,99	134,76	5,9	0,59	8,99	1,62
3 день													
287	Тефтели мясные	120	10,25	16,4	17,1	230,8	36,58	39,6	104,9	2,9	0,1	10,1	0,04
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
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
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	100	7,6	0,8	40,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого обед:	700	25,0	23,73	100,59	749,82	124,53	100,98	226,53	8,12	0,42	30,17	0,04
4 день													
156	Борщ на мясном бульоне	250	8,07	10,95	14,41	167,28	30,25	24,25	1,35	0,95	9,12	10,1	3,04
41	Салат из моркови	100	3,73	7,95	9,49	135,92	47,49	0,00	0,00	0,66	0,06	3,26	0,00
32	Чай фруктовый	200	0,60	0,40	10,40	57,72	21,20	22,60	14,60	3,20	0,04	3,40	0,07
122	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	40,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
769	Булочка домашняя	50	6,5	8,4	25,45	144,0	19,8	13,0	89,0	1,3	0,12	0	0,018
	Итого обед:	700	23,96	26,0	101,05	771,29	124,98	81,91	99,11	6,41	9,38	16,76	3,11
5 день													
304	Плов с мясом курицы	250	13,08	16,15	14,61	171,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
33	Салат из свеклы	100	1,32	6,55	10,0	98,47	93,84	76,81	261,39	2,39	0,39	0,00	0,09
211	Кисель	200	0,20	0,00	19,0	102,0	4,65	0,00	4,42	0,03	0,00	0,00	0,00
122	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	40,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
488	Булочка любительская	50	3,8	2,5	23,2	144,0	12,5	42,0	1,65	0,75	0,09	0,03	0,1
	Итого обед:	700	26,0	26,0	107,51	754,92	360,45	167,52	671,4	4,82	0,73	1,24	65,56

6 день													
206	Суп гороховый мясной	250	9,57	11,71	13,7	130,31	28,96	22,24	78,56	1,03	0,04	5,84	0,13
15	Салат витаминный	100	0,63	5,09	4,22	105,91	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	100	7,6	0,8	40,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
769	Булочка домашняя	50	6,5	8,4	25,45	144,0	19,8	13,0	89,0	1,3	0,12	0	0,018
	Итого обед:	700	25,0	26,0	104,29	708,00	160,67	117,31	305,07	6,62	0,49	25,39	0,4
7 день													
536	Гуляш мясной	120	8,23	12,32	18,47	210,7	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
688	Гарнир - макароны	180	5,52	4,52	17,45	108,66	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
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	100	7,6	0,8	40,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого обед:	700	25,0	23,1	101,83	702,0	131,5	90,57	362,76	9,8	0,79	14,16	21,35
8 день													
38	Суп вермишелевый из курицы	250	6,45	12,66	11,92	148,87	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
48	Салат овощной	100	1,40	3,35	5,38	84,0	63,20	22,15	3,45	3,89	0,35	8,95	0,34
211	Кисель	200	0,20	0,00	19	132,0	4,65	0,00	4,42	0,03	0,00	0,00	0,00
122	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	40,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
488	Булочка любительская	50	3,8	2,5	23,2	144,0	12,5	42,0	1,65	0,75	0,09	0,03	0,1
	Итого обед:	700	18,61	23,71	108,05	775,24	137,22	79,46	151,78	2,74	0,24	37,93	0,00
9 день													
637	Курица отварная	120	11,55	8,67	19,54	185,77	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00
304	Гарнир – рис отварной	180	5,02	5,10	19,70	127,84	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
15	Салат витаминный	100	0,63	9,09	6,22	105,91	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27
943	Чай сладкий	200	0,2	1,14	15,00	58,8	8,00	3,00	4,00	0,4	0,01	3,67	0,01
122	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	40,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого обед:	700	25,0	24,8	101,16	717,52	179,34	115,07	369,51	10,19	0,61	19,55	0,27
10 день													
204	Суп рисовый на м/б	250	10,12	16,70	21,32	219,08	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0,00
48	Салат овощной	100	1,40	3,35	5,38	84,0	63,20	22,15	3,45	3,89	0,35	8,95	0,34
32	Чай фруктовый	200	0,60	0,40	10,40	57,72	21,20	22,60	14,60	3,20	0,04	3,40	0,07
122	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	40,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
488	Булочка любительская	50	3,8	2,5	23,2	144,0	12,5	42,0	1,65	0,75	0,09	0,03	0,1
	Итого обед:	700	23,52	23,75	101,0	744,0	135,42	109,26	198,14	9,93	0,66	20,68	0,41