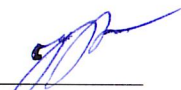


Утверждаю _____
Директор Б.С. Горяев



Утверждаю _____
Начальник ЛДП Т.П. Пиханова



**Примерное 10-дневное меню
ЛДП «Солнышко»
МКОУ «Цаганаманская гимназия»
с 03.06. по 24.06.2024г.**

№ рецептуры	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 мясном бульоне	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	200	19,2	7,4	0,6	265,7	16,0	17,23	138,93	1,6	0,07	1,8	0,05
154	гречка		5,6	3,48	23,16	148,8	8,63	0	0	2,8	0,12	0	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
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	61,86	61,49	243,63	1906,07	471,93	121,44	502,95	10,46	0,695	17,96	2,028
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 мясном бульоне	250	9,05	19,96	64,08	472,1	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0
364	Азу, 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	49,97	67,27	231,82	1813,88	204,77	170,93	291,1	10,306	1,37	3,815	0,37
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
433	Кофейный напиток	200	2,8	32,0	14,8	176,15	132,0	2,2	175,8	0,1	0,04	1,4	0,02
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

207	Обед: Суп рассольник на мясном бульоне	250	2,07	5,35	10,26	111,87	30,25	24,25	1,035	0,95	9,12	10,1	3,04
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
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
442	Пончик жаренный	80	2,96	6,9	6,05	171,17	6,74	0	0	0,38	0,05	0	0
	Итого:	1340	39,26	61,07	137,19	1304,92	362,56	84,69	372,35	10,43	10,42	17,77	4,53
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 мясном бульоне	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	55,6	63,89	290,08	1432,15	320,43	261,37	652,14	11,0	33,467	91,04	33,42
5 день													
94	Завтрак: Каша манная, молочная	200	4,08	4,35	14,88	196,24	113,0	0,87	0,34	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
280	Хлеб с маслом	100	3,16	11,14	19,63	193,82	11,58	0,2	0,03	0,46	0,04	0,02	0
38	Обед: 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
536	Гуляш мясной, гарнир-макаронны	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 из свежих огурцов и помидоров	60	1,5	9,99	5,24	116,87	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27
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
28	Ватрушка с повидлом	90	8,38	2,31	26,39	159,73	12,04	19,32	25,67	0,023	0,067	0,07	0,21

	Итого:	1350	43,11	42,56	198,48	1312,07	273,94	121,97	177,4	20,96	1,47	19,459	28,44
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
206	Обед: Суп гороховый на мясном бульоне	250	25,65	22,73	30,15	134,75	28,96	22,24	78,56	1,03	0,04	5,84	0,13
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		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 моркови	60	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
251	Йогурт	150	4,35	4,8	6,0	88,5	119,0	14,0	91,0	0,1	0,03	0,6	0,02
	Итого:	1410	134,03	75,89	258,81	1729,3	508,99	145,55	463,28	9,44	0,665	21,21	35,61
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 мясном бульоне	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
442	Пончик жаренный	80	2,96	6,9	6,05	171,17	6,74	0,03	0,67	0,38	0,05	0	0
	Итого:	1340	55,99	99,62	338,73	1560,28	307,91	122,09	547,96	8,97	1,82	92,61	62,68
8 день													
311	Завтрак: Каша пшеничная	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
160	Обед: Суп картофельный с	250	6,64	5,18	15,44	135,0	35,62	1,29	1,02	1,29	0,21	0,08	6,05

	мясными фрикадельками												
68	Курица отварная, гарнир - макароны	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	66,9	66,19	174,53	1593,49	263,18	220,99	146,01	9,173	1,38	25,07	8,28
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
	Обед:												
156	Борщ на мясном бульоне	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
28	Ватрушка с повидлом	90	8,38	2,31	26,39	159,73	12,04	19,32	25,67	0,023	0,067	0,07	0,21
	Итого:	1350	35,94	26,50	163,19	1702,91	509,52	148,57	502,87	12,49	1,091	40,03	4,801
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
433	Кофейный напиток	200	2,8	32,0	14,8	176,15	132,0	2,2	175,8	0,1	0,04	1,4	0,02
280	Хлеб с маслом	100	3,16	11,14	19,63	193,82	11,58	0	0	0,46	0,04	0,02	0
	Обед:												
945	Суп рассольник на мясном бульоне	250	25,6	0,19	29,79	111,87	23,18	19,27	38,09	0,23	0,05	14,02	0,12
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
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	61,89	81,57	173,6	1366,06	449,03	133,59	435,39	8,49	0,54	26,45	2,54