

| Утверждаю: | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|--------|---------|--------|----------------|--------------------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|
| Директор: Колесникова С.В. | | | | | | | | | | | | | |
| " 01 " 09 2024 г. | | | | | | | | | | | | | |
| ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ | | | | | | | | | | | | | |
| для организации горячего питания обучающихся, получающих основное общее образование в МОУ "Кибалинская ООШ" | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | |
| №/д | наименование блюд | выход | белки/г | жиры/г | углеводы /г | энерг ценн/ккал | Ca | Mg | P | Fe | B1 | B2 | C |
| 1 | котлета мясная с соусом | 90/30 | 10,77 | 8,69 | 4,27 | 137,28 | 58,990 | 23,890 | 147,860 | 1,540 | 0,060 | 0,180 | 0,600 |
| | чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,50 | 8,60 | 53,50 | 102,600 | 24,800 | 178,400 | 1,000 | 0,060 | 0,010 | 1,600 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,80 | 8,000 | 0,000 | 26,000 | 0,440 | 0,040 | 0,010 | 0,900 |
| | помидоры порц | 60 | 0,79 | 0,14 | 2,74 | 15,40 | 10,080 | 14,400 | 18,720 | 0,650 | 0,050 | 0,020 | 0,100 |
| | макаронные изделия отварные | 200 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 190,40 | 13,280 | 8,470 | 46,210 | 0,860 | 0,090 | 0,030 | 0,000 |
| | итого: | | 21,90 | 14,08 | 71,74 | 485,38 | 192,950 | 71,560 | 417,190 | 4,490 | 0,300 | 0,250 | 3,200 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | суп борщ со сметаной | 250/10 | 1,81 | 4,91 | 12,74 | 102,5 | 63,750 | 28,500 | 76,500 | 1,250 | 0,050 | 0,000 | 10,280 |
| | сосиска отварная с соусом | 60/30 | 16,88 | 10,88 | 22 | 244 | 31,200 | 16,000 | 114,400 | 1,440 | 0,030 | 0,000 | 0,100 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 8,000 | 0,000 | 26,000 | 0,440 | 0,040 | 0,010 | 0,900 |
| | рагу из овощей | 200 | 3,24 | 17,36 | 18,26 | 242 | 46,000 | 20,130 | 55,710 | 0,740 | 0,070 | 0,070 | 11,060 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 4,000 | 1,700 | 3,300 | 0,150 | 0,000 | 0,000 | 2,500 |
| | огурцы порц | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 10,200 | 8,400 | 18,000 | 0,300 | 0,020 | 0,010 | 0,120 |
| | итого: | | 25,45 | 33,55 | 94,55 | 762,28 | 163,150 | 74,730 | 293,910 | 4,320 | 0,210 | 0,090 | 24,960 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|---------------|-------|--------|---------|--------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|--------|--|
| | | 3 день | | | | | | | | | | | | |
| 3 | азу из говядины | 250 | 20,2 | 17 | 35,69 | 377 | 45,100 | 47,500 | 199,300 | 2,190 | 0,060 | 1,010 | 0,040 | |
| | морс из ягод | 200 | 0,07 | 0,03 | 8,83 | 33,62 | 3,130 | 3,000 | 2,200 | 0,060 | 0,010 | 0,010 | 0,020 | |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 8,000 | 0,000 | 26,000 | 0,440 | 0,040 | 0,010 | 0,900 | |
| | салат из свежих помидор и огурцов | 80 | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 20,48 | 13,410 | 19,150 | 24,900 | 0,860 | 0,060 | 0,030 | 16,760 | |
| | сыр порц | 20 | 3,48 | 4,425 | 0 | 54,6 | 132,000 | 5,280 | 75,000 | 0,150 | 0,350 | 0,006 | 0,045 | |
| | итого: | | 27,84 | 21,97 | 67,84 | 574,50 | 201,64 | 74,93 | 327,40 | 3,70 | 0,52 | 1,07 | 17,77 | |
| | | 4 день | | | | | | | | | | | | |
| 4 | тефтеля мясная с соусом | 80/30 | 14,1 | 16,9 | 18 | 275,7 | 15,180 | 24,350 | 166,260 | 2,080 | 0,190 | 0,160 | 0,400 | |
| | гречка отварная | 200 | 6,57 | 4,19 | 32,32 | 185,19 | 18,120 | 104,450 | 157,030 | 3,550 | 0,060 | 0,030 | 0,000 | |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 8,000 | 0,000 | 26,000 | 0,440 | 0,040 | 0,010 | 0,900 | |
| | фрукты | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | 16,000 | 9,000 | 11,000 | 2,200 | 0,040 | 0,020 | 16,500 | |
| | кисель | 200 | 1,000 | 0,0000 | 23,4600 | 94,25 | 16,040 | 20,120 | 1,010 | 0,400 | 0,030 | 4,010 | 0,010 | |
| | итого: | | 25,11 | 21,81 | 103,26 | 685,94 | 73,34 | 157,92 | 361,30 | 8,67 | 0,36 | 4,23 | 17,81 | |
| | | 5 день | | | | | | | | | | | | |
| 5 | суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,080 | 35,300 | 87,180 | 2,030 | 0,230 | 5,810 | 0,000 | |
| | гуляш из говядины | 75/30 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 52,110 | 59,700 | 238,460 | 0,960 | 0,100 | 3,350 | 0,010 | |
| | макаронные изделия отвар | 200 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 190,4 | 13,280 | 8,470 | 46,210 | 0,860 | 0,090 | 0,030 | 0,000 | |
| | чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 58,7 | 8,050 | 5,240 | 9,780 | 0,870 | 0,000 | 0,010 | 2,900 | |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 8,000 | 0,000 | 26,000 | 0,440 | 0,040 | 0,010 | 0,900 | |
| | итого: | | 28,36 | 16,94 | 94,21 | 622,65 | 119,52 | 108,71 | 407,63 | 5,16 | 0,46 | 9,21 | 3,81 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------|---------------|--------|--------|-------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|--|
| | | 6 день | | | | | | | | | | | | |
| 6 | пюре картофельное | 200 | 4,68 | 33,42 | 7,58 | 348,04 | 227,180 | 22,200 | 146,640 | 0,500 | 0,060 | 0,340 | 2,020 | |
| | котлета рыбная с соусом | 60/30 | 16,16 | 9,66 | 1,66 | 157,78 | 68,890 | 23,170 | 33,410 | 0,730 | 0,160 | 0,140 | 2,100 | |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 8,000 | 0,000 | 26,000 | 0,440 | 0,040 | 0,010 | 0,900 | |
| | сыр порц | 20 | 3,48 | 4,425 | 0 | 54,6 | 132,000 | 5,280 | 75,000 | 0,150 | 0,350 | 0,006 | 0,045 | |
| | салат свекольный | 60 | 0,85 | 3,62 | 4,98 | 55,89 | 21,360 | 12,470 | 24,480 | 0,800 | 0,010 | 0,020 | 4,010 | |
| | чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,5 | 8,6 | 53,5 | 102,600 | 24,800 | 178,400 | 1,000 | 0,060 | 0,010 | 1,600 | |
| | итого: | | 29,81 | 52,95 | 42,50 | 758,61 | 560,03 | 87,92 | 483,93 | 3,62 | 0,68 | 0,53 | 10,68 | |
| | | 7 день | | | | | | | | | | | | |
| 7 | плов из говядины | 250 | 29,225 | 11,675 | 36,35 | 358,425 | 22,250 | 21,520 | 131,000 | 2,100 | 0,000 | 0,089 | 0,098 | |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 4,000 | 1,700 | 3,300 | 0,150 | 0,000 | 0,000 | 2,500 | |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 8,000 | 0,000 | 26,000 | 0,440 | 0,040 | 0,010 | 0,900 | |
| | помидоры порц | 60 | 0,79 | 0,14 | 2,74 | 15,4 | 10,080 | 14,400 | 18,720 | 0,650 | 0,050 | 0,020 | 0,100 | |
| | итого: | | 33,12 | 12,16 | 79,50 | 540,83 | 44,33 | 37,62 | 179,02 | 3,34 | 0,09 | 0,12 | 3,60 | |
| | | 8 день | | | | | | | | | | | | |
| 8 | рассольник | 250 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 15,650 | 26,450 | 71,750 | 0,750 | 0,100 | 7,540 | 0,000 | |
| | гуляш из говядины | 75/30 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 52,110 | 59,700 | 238,460 | 0,960 | 0,100 | 3,350 | 0,010 | |
| | гречка отварная | 200 | 6,57 | 4,19 | 32,32 | 185,19 | 18,120 | 104,450 | 157,030 | 3,550 | 0,060 | 0,030 | 0,000 | |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 8,000 | 0,000 | 26,000 | 0,440 | 0,040 | 0,010 | 0,900 | |
| | чай с сахаром | 200 | 0 | 0,05 | 15,01 | 58 | 5,250 | 4,400 | 8,240 | 0,870 | 0,000 | 0,010 | 9,000 | |
| | итого: | | 25,58 | 17,52 | 90,13 | 602,74 | 99,13 | 195,00 | 501,48 | 6,57 | 0,30 | 10,94 | 9,91 | |

| | | 9 день | | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|----------------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|--|
| 9 | котлета мясная с соусом | 90/30 | 10,77 | 8,69 | 4,27 | 137,28 | 58,930 | 23,890 | 147,860 | 1,540 | 0,060 | 0,180 | 0,600 | |
| | макар изделия отварные | 200 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 190,4 | 13,280 | 8,470 | 46,210 | 0,860 | 0,090 | 0,030 | 0,000 | |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 8,000 | 0,000 | 26,000 | 0,440 | 0,040 | 0,010 | 0,900 | |
| | морс из ягод | 200 | 0,07 | 0,03 | 8,83 | 33,62 | 3,130 | 3,000 | 2,200 | 0,150 | 0,010 | 0,010 | 0,020 | |
| | сыр порц | 20 | 3,48 | 4,425 | 0 | 54,6 | 132,000 | 5,280 | 75,000 | 0,150 | 0,350 | 0,006 | 0,045 | |
| | салат из свежих помидор и огурцов | 80 | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 20,48 | 13,410 | 19,150 | 24,900 | 0,860 | 0,060 | 0,030 | 16,760 | |
| | итого: | | 24,11 | 17,09 | 72,87 | 525,18 | 228,75 | 59,79 | 322,17 | 4,00 | 0,61 | 0,27 | 18,33 | |
| | | 10 день | | | | | | | | | | | | |
| 10 | пюре картофельное | 200 | 4,68 | 33,42 | 7,58 | 348,04 | 227,180 | 22,200 | 146,640 | 0,500 | 0,060 | 0,340 | 2,020 | |
| | бефстроганов из говядины | 75 | 16,1 | 15,05 | 4,61 | 218,46 | 23,470 | 24,330 | 169,720 | 2,382 | 0,032 | 0,141 | 0,800 | |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 8,000 | 0,000 | 26,000 | 0,440 | 0,040 | 0,010 | 0,900 | |
| | огурцы порц | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 10,200 | 8,400 | 18,000 | 0,300 | 0,020 | 0,010 | 0,120 | |
| | кисель | 200 | 1 | 0 | 23,46 | 94,25 | 16,040 | 20,120 | 1,010 | 0,400 | 0,030 | 4,010 | 0,010 | |
| | итого: | | 25,24 | 48,85 | 56,47 | 756,33 | 284,89 | 75,05 | 361,37 | 4,02 | 0,18 | 4,51 | 3,85 | |