

Утверждаю:

Директор:

"01" сентября 2024 г.

Цыденова Е.В.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в МОУ Оронгойская СОШ

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	каша рисовая на молоке с маслом	200/10	7,23	9,81	28,8	225,2	142,580	65,690	222,380	1,530	0,220	0,200	1,300
	какао на молоке	200	3,5	3,7	25,5	142,93	102,600	24,800	178,400	1,000	0,060	0,010	1,600
	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	0,390	0,006	0,045
	фрукты	150	0,4	0,4	9,8	42	16,000	9,000	11,000	2,200	0,040	0,020	16,500
	итого:		17,65	18,66	83,78	553,53	401,180	104,770	512,780	5,320	0,750	0,246	20,345

		3 день												
3	азу из говядины	230	16,4	17,26	29,34	331	48,530	64,250	250,900	3,820	0,250	0,230	36,000	
	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	
	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	220	0,42	0,06	1,14	6,78	10,200	8,400	18,000	0,300	0,020	0,010	0,120	
	итого:		19,93	17,67	58,99	460,20	69,86	75,65	297,10	4,71	0,32	0,26	37,04	
		4 день												
4	тефтеля мясная с соусом	60/30	14,1	16,9	18	275,7	15,180	24,350	166,260	2,080	0,190	0,160	0,400	
	гречка отварная	150	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	
	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:		24,71	21,41	93,46	643,94	57,34	148,92	350,30	6,47	0,32	4,21	1,31	
		5 день												
5	каша манная на молоке с маслом	200/10	7,3	10,7	44,2	302,3	142,580	65,690	222,380	1,530	0,220	0,200	1,300	
	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	
	сыр порц	20	3,48	4,425	0	54,6	132,000	5,280	75,000	0,150	0,390	0,006	0,045	
	фрукты	150	0,4	0,4	9,8	42	16,000	9,000	11,000	2,200	0,040	0,020	16,500	
	итого:		14,48	15,91	88,90	546,40	306,63	85,21	344,16	5,19	0,69	0,25	21,65	
		6 день												
6	пюре картофельное	150	3,29	7,06	22,21	159,99	42,540	33,060	97,800	1,190	0,160	0,130	26,110	
	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	
	помидоры порц	60	0,79	0,14	2,74	15,4	10,080	14,400	18,720	0,650	0,500	0,020	0,100	
	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:		24,88	18,68	54,89	475,47	232,11	95,43	354,33	4,01	0,92	0,31	30,81	

		7 день												
7	плов из говядины	200	10,89	15,31	13,151	234,6	21,130	20,460	129,000	1,900	0,000	0,075	0,094	
	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	
	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:		14,41	15,71	54,70	408,38	43,33	30,56	176,30	2,79	0,06	0,10	3,61	
		8 день												
8	каша пшенная на молоке с маслом	200/10	7,23	9,81	28,8	225,2	142,580	65,690	222,380	1,530	0,220	0,200	1,300	
	сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	14,000	12,000	29,000	1,200	0,020	0,100	5,000	
	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	
	сыр порц	20	3,48	4,425	0	54,6	132,000	5,280	75,000	0,150	0,390	0,006	0,045	
	фрукты	150	0,4	0,4	9,8	42	16,000	9,000	11,000	2,200	0,040	0,020	16,500	
	итого:		15,15	15,16	78,48	492,20	312,58	91,97	363,38	5,52	0,71	0,34	23,75	
		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	
	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	
	итого:		20,37	12,61	71,97	465,50	93,42	49,76	240,99	3,64	0,25	0,25	1,62	
		10 день												
10	пюре картофельное	150	3,29	7,06	22,21	159,99	42,540	33,060	97,800	1,190	0,160	0,130	26,110	
	бефстроганов из говядины	105	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:		23,85	22,49	71,10	568,28	100,25	85,91	312,53	4,71	0,28	4,30	27,94	