

Утверждаю:

Директор:

Цыденова Е.В.

"01" сентября 2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации горячего питания обучающихся, получающих основное общее и среднее общее образование в МОУ Оронгойская СОШ

<b>1 день</b>													
№/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
	<b>итого:</b>		21,90	14,08	71,74	485,38	192,950	71,560	417,190	4,490	0,300	0,250	3,200
<b>2 день</b>													
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
	<b>итого:</b>		25,45	33,55	94,55	762,28	163,150	74,730	293,910	4,320	0,210	0,090	24,960

		<b>3 день</b>												
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	
	<b>итого:</b>		27,84	21,97	67,84	574,50	201,64	74,93	327,40	3,70	0,52	1,07	17,77	
		<b>4 день</b>												
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	
	<b>итого:</b>		25,11	21,81	103,26	685,94	73,34	157,92	361,30	8,67	0,36	4,23	17,81	
		<b>5 день</b>												
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	
	<b>итого:</b>		28,36	16,94	94,21	622,65	119,52	108,71	407,63	5,16	0,46	9,21	3,81	

		<b>6 день</b>												
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	
	<b>итого:</b>		29,81	52,95	42,50	758,61	560,03	87,92	483,93	3,62	0,68	0,53	10,68	
		<b>7 день</b>												
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	
	<b>итого:</b>		33,12	12,16	79,50	540,83	44,33	37,62	179,02	3,34	0,09	0,12	3,60	
		<b>8 день</b>												
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	
	<b>итого:</b>		25,58	17,52	90,13	602,74	99,13	195,00	501,48	6,57	0,30	10,94	9,91	

		<b>9 день</b>												
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	
	<b>итого:</b>		24,11	17,09	72,87	525,18	228,75	59,79	322,17	4,00	0,61	0,27	18,33	
		<b>10 день</b>												
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	
	<b>итого:</b>		25,24	48,85	56,47	756,33	284,89	75,05	361,37	4,02	0,18	4,51	3,85	