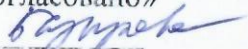




«Согласовано»  
  
Совет родителей МКОУ «Цаганаманская гимназия»

«Утверждаю»  
Директор  Гориев Б.С.  
МКОУ «Цаганаманская гимназия»  


**Примерное десятидневное меню для начальной школы (1-4 классы)  
муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
«Цаганаманская гимназия»  
на 2022-2023 учебный год**



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы	Энергет. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>1 день</b>													
	<b>Завтрак:</b>												
161	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
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
251	Хлеб с сыром	100	8,15	17,83	49,88	392,59	26,6	0,47	0,03	0,03	0,00	0,19	0,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>13,06</b>	<b>33,85</b>	<b>64,54</b>	<b>625,57</b>	<b>171,3</b>	<b>3,68</b>	<b>4,54</b>	<b>0,81</b>	<b>0,09</b>	<b>3,94</b>	<b>1,47</b>
	<b>Обед:</b>												
637	Курица отварная	120	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00
688	Гарнир - макароны	130	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
15	Салат витаминный	100	0,63	9,09	6,22	110,91	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27
397	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,46	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
122	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,8	49,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>38,37</b>	<b>31,73</b>	<b>107,86</b>	<b>874,27</b>	<b>266,71</b>	<b>132,97</b>	<b>474,78</b>	<b>8,55</b>	<b>0,57</b>	<b>20,25</b>	<b>21,27</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1200</b>	<b>51,43</b>	<b>65,58</b>	<b>172,4</b>	<b>1499,84</b>	<b>438,01</b>	<b>136,65</b>	<b>479,32</b>	<b>9,35</b>	<b>0,66</b>	<b>24,19</b>	<b>22,74</b>
<b>2 день</b>													
	<b>Завтрак:</b>												
93	Вермишель в молоке	200	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
945	Чай молочный	200	1,12	1,12	17,56	86,16	4,54	4,03	7,55	0,75	0,00	0,09	0,00
280	Хлеб с маслом	100	3,16	11,14	19,63	193,82	11,58	0,00	0,00	0,46	0,04	0,02	0,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>11,47</b>	<b>18,77</b>	<b>60,74</b>	<b>461,48</b>	<b>218,15</b>	<b>34,21</b>	<b>180,03</b>	<b>1,85</b>	<b>0,15</b>	<b>1,25</b>	<b>38,25</b>
	<b>Обед:</b>												
201	Суп крестьянский на м/б	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
48	Салат овощной	100	0,68	6,06	6,38	84,0	63,20	22,15	3,45	3,89	0,35	8,95	0,34
211	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,0	4,65	0,00	4,42	0,03	0,00	0,00	0,00
122	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,8	49,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>14,47</b>	<b>14,4</b>	<b>104,21</b>	<b>603,48</b>	<b>133,98</b>	<b>63,99</b>	<b>134,76</b>	<b>5,9</b>	<b>0,59</b>	<b>8,99</b>	<b>1,62</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1200</b>	<b>25,94</b>	<b>33,17</b>	<b>164,95</b>	<b>1064,96</b>	<b>352,13</b>	<b>98,2</b>	<b>314,79</b>	<b>7,75</b>	<b>0,74</b>	<b>10,24</b>	<b>39,87</b>
<b>3 день</b>													
	<b>Завтрак:</b>												
41	Каша рисовая	200	5,55	9,03	32,50	236,21	6,6	35,0	0,07	0,00	0,05	0,03	1,46
433	Кофейный напиток	200	2,8	32,0	14,8	100,0	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	92,0	6,96	0,41	0,03	0,02	0,04	0,01	0,36
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>10,67</b>	<b>41,27</b>	<b>67,38</b>	<b>428,21</b>	<b>145,56</b>	<b>37,61</b>	<b>175,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>1,44</b>	<b>1,84</b>
	<b>Обед:</b>												
287	Тефтели мясные	120	13,8	16,4	13,1	257,0	36,58	39,6	104,9	2,9	0,1	10,1	0,04
154	Гарнир - гречка отварная	130	5,6	3,48	23,16	148,8	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	20,22	88,58	30,86	17,22	21,9	0,51	0,02	0,6	0,00
122	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,8	49,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>28,55</b>	<b>23,73</b>	<b>111,59</b>	<b>786,02</b>	<b>124,53</b>	<b>100,98</b>	<b>226,53</b>	<b>8,12</b>	<b>0,42</b>	<b>30,17</b>	<b>0,04</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1200</b>	<b>39,22</b>	<b>65,0</b>	<b>178,97</b>	<b>1214,23</b>	<b>270,09</b>	<b>138,59</b>	<b>402,43</b>	<b>8,24</b>	<b>0,55</b>	<b>31,61</b>	<b>1,88</b>
<b>4 день</b>													
	<b>Завтрак:</b>												
463	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	122,00	14,00	90,00	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	0,00	0,19	0,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,0</b>	<b>26,08</b>	<b>117,84</b>	<b>801,7</b>	<b>193,14</b>	<b>180,37</b>	<b>151,01</b>	<b>5,57</b>	<b>0,36</b>	<b>2,25</b>	<b>0,03</b>
207	<b>Обед:</b> Борщ на мясном бульоне	250	2,07	5,35	10,26	111,87	30,25	24,25	1,35	0,95	9,12	10,1	3,04
41	Салат из моркови	100	1,22	7,09	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	47,60	21,20	22,60	14,60	3,20	0,04	3,40	0,07
122	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,8	49,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>11,49</b>	<b>13,64</b>	<b>79,85</b>	<b>534,59</b>	<b>124,98</b>	<b>81,91</b>	<b>99,11</b>	<b>6,41</b>	<b>9,38</b>	<b>16,76</b>	<b>3,11</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1200</b>	<b>31,49</b>	<b>39,72</b>	<b>197,69</b>	<b>1336,29</b>	<b>318,12</b>	<b>262,28</b>	<b>250,12</b>	<b>11,98</b>	<b>9,74</b>	<b>19,01</b>	<b>3,14</b>
<b>5 день</b>													
	<b>Завтрак:</b>												
94	Каша манная, молочная	200	4,08	4,35	14,88	106,05	113,00	0,87	0,34	0,30	0,05	0,14	0,65
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
280	Хлеб с маслом	100	3,16	11,14	19,63	193,82	11,58	0,00	0,00	0,46	0,04	0,02	0,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>7,44</b>	<b>16,63</b>	<b>49,51</b>	<b>356,67</b>	<b>132,58</b>	<b>3,87</b>	<b>4,34</b>	<b>1,16</b>	<b>0,1</b>	<b>3,83</b>	<b>0,66</b>
	<b>Обед:</b>												
608	Котлета мясная	120	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
154	Гарнир – гречка отварная	130	5,6	3,48	23,16	148,8	8,63	0,00	0,00	2,8	0,12	0,00	0,00
33	Салат из свеклы	100	5,82	9,74	50,0	298,47	93,84	76,81	261,39	2,39	0,39	0,00	0,09
211	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,0	4,65	0,00	4,42	0,03	0,00	0,00	0,00
122	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,8	49,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>35,41</b>	<b>28,19</b>	<b>167,7</b>	<b>828,31</b>	<b>360,45</b>	<b>167,52</b>	<b>671,4</b>	<b>4,82</b>	<b>0,73</b>	<b>1,24</b>	<b>65,56</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1200</b>	<b>42,85</b>	<b>44,82</b>	<b>217,21</b>	<b>1184,98</b>	<b>493,03</b>	<b>171,39</b>	<b>675,74</b>	<b>5,98</b>	<b>0,83</b>	<b>5,07</b>	<b>66,22</b>
<b>6 день</b>													
	<b>Завтрак:</b>												
143	Каша ячневая	200	6,64	7,59	28,13	204,0	198,46	0,43	0,21	0,55	0,12	0,08	1,95
945	Чай молочный	200	1,12	1,12	17,56	86,16	4,54	4,03	7,55	0,75	0,00	0,09	0,00
237	Хлеб с джемом	100	2,32	0,24	20,08	92,0	6,96	0,41	0,03	0,02	0,03	0,01	9,0
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>10,08</b>	<b>8,98</b>	<b>65,77</b>	<b>382,16</b>	<b>209,96</b>	<b>4,87</b>	<b>7,79</b>	<b>1,32</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>10,95</b>



206	<b>Обед:</b> Суп гороховый мясной	250	25,65	22,73	30,15	463,77	28,96	22,24	78,56	1,03	0,04	5,84	0,13
15	Салат витаминный	100	0,63	9,09	6,22	110,91	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27
126	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,00	20,22	88,58	30,86	17,22	21,9	0,51	0,02	0,6	0,00
122	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,8	49,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>34,58</b>	<b>32,62</b>	<b>106,29</b>	<b>902,46</b>	<b>160,67</b>	<b>117,31</b>	<b>305,07</b>	<b>6,62</b>	<b>0,49</b>	<b>25,39</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1200</b>	<b>44,66</b>	<b>41,6</b>	<b>172,06</b>	<b>1284,62</b>	<b>370,63</b>	<b>122,18</b>	<b>312,86</b>	<b>7,94</b>	<b>0,64</b>	<b>25,57</b>	<b>11,35</b>
<b>7 день</b>													
	<b>Завтрак:</b>												
161	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
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
251	Хлеб с сыром	100	8,15	17,83	49,88	392,59	26,6	0,47	0,03	0,03	0,00	0,19	0,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,85</b>	<b>57,26</b>	<b>78,93</b>	<b>628,4</b>	<b>295,3</b>	<b>2,88</b>	<b>176,34</b>	<b>0,51</b>	<b>0,12</b>	<b>1,67</b>	<b>1,48</b>
	<b>Обед:</b>												
536	Гуляш мясной	120	8,42	4,58	26,47	329,7	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
688	Гарнир - макароны	130	5,52	4,52	26,45	168,45	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	32,0	14,8	100,0	132,0	2,2	175,8	0,1	0,04	1,4	0,02
122	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>22,42</b>	<b>17,1</b>	<b>124,0</b>	<b>878,15</b>	<b>131,5</b>	<b>90,57</b>	<b>362,76</b>	<b>9,8</b>	<b>0,79</b>	<b>14,16</b>	<b>21,35</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1200</b>	<b>38,27</b>	<b>74,36</b>	<b>202,93</b>	<b>1506,55</b>	<b>426,8</b>	<b>93,45</b>	<b>539,1</b>	<b>10,31</b>	<b>0,91</b>	<b>15,83</b>	<b>22,83</b>
<b>8 день</b>													
	<b>Завтрак:</b>												
311	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
397	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,46	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
280	Хлеб с маслом	100	3,16	11,14	19,63	193,82	11,58	0,00	0,00	0,46	0,04	0,02	0,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>13,47</b>	<b>23,75</b>	<b>77,62</b>	<b>609,04</b>	<b>251,2</b>	<b>164,7</b>	<b>133,71</b>	<b>3,35</b>	<b>0,26</b>	<b>1,74</b>	<b>0,04</b>
	<b>Обед:</b>												
147	ПЦи на курином бульоне	250	6,54	6,78	5,99	111,2	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
48	Салат овощной	100	0,68	6,06	6,38	84,0	63,20	22,15	3,45	3,89	0,35	8,95	0,34
211	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,0	4,65	0,00	4,42	0,03	0,00	0,00	0,00
122	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,8	49,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>15,19</b>	<b>10,63</b>	<b>93,7</b>	<b>534,84</b>	<b>96,44</b>	<b>66,41</b>	<b>151,78</b>	<b>2,74</b>	<b>0,24</b>	<b>37,93</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1200</b>	<b>28,66</b>	<b>34,38</b>	<b>171,32</b>	<b>1143,88</b>	<b>347,64</b>	<b>231,11</b>	<b>285,49</b>	<b>6,09</b>	<b>0,5</b>	<b>39,67</b>	<b>0,04</b>
<b>9 день</b>													
	<b>Завтрак:</b>												
463	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
945	Чай молочный	200	1,12	1,12	17,56	86,16	4,54	4,03	7,55	0,75	0,00	0,09	0,00
251	Хлеб с сыром	100	8,15	17,83	49,88	392,59	26,6	0,47	0,03	0,03	0,00	0,19	0,00



	<b>Итого завтрак:-</b>	<b>500</b>	<b>10,85</b>	<b>5,91</b>	<b>77,55</b>	<b>408,45</b>	<b>59,5</b>	<b>169,31</b>	<b>65,01</b>	<b>5,4</b>	<b>0,73</b>	<b>4,44</b>	<b>0,39</b>
	<b>Обед:</b>												
637	Курица отварная	120	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00
154	Гарнир – гречка отварная	130	5,6	3,48	23,16	148,8	8,63	0,00	0,00	2,8	0,12	0,00	0,00
15	Салат витаминный	100	0,63	9,09	6,22	109,91	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27
943	Чай сладкий	200	0,2	1,14	15,00	56,8	8,00	3,00	4,00	0,4	0,01	3,67	0,01
122	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,8	49,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>35,63</b>	<b>26,97</b>	<b>99,3</b>	<b>792,74</b>	<b>179,34</b>	<b>115,07</b>	<b>369,51</b>	<b>10,19</b>	<b>0,61</b>	<b>19,55</b>	<b>0,27</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1200</b>	<b>46,48</b>	<b>32,88</b>	<b>176,85</b>	<b>1201,19</b>	<b>238,84</b>	<b>284,38</b>	<b>434,52</b>	<b>15,59</b>	<b>1,34</b>	<b>23,99</b>	<b>0,66</b>
<b>10 день</b>													
	<b>Завтрак:</b>												
94	Каша манная молочная	200	4,08	4,35	14,88	106,05	113,00	0,87	0,34	0,30	0,05	0,14	0,65
126	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,00	20,22	88,58	30,86	17,22	21,9	0,51	0,02	0,6	0,00
237	Хлеб с джемом	100	2,32	0,24	20,08	92,0	6,96	0,41	0,03	0,02	0,03	0,01	9,0
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>8,36</b>	<b>16,61</b>	<b>52,07</b>	<b>386,03</b>	<b>129,12</b>	<b>4,9</b>	<b>7,89</b>	<b>1,51</b>	<b>0,09</b>	<b>0,25</b>	<b>0,65</b>
	<b>Обед:</b>												
204	Суп рисовый на мясном бульоне	250	6,18	3,30	14,65	113,00	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0,00
48	Салат овощной	100	0,68	6,06	6,38	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	47,60	21,20	22,60	14,60	3,20	0,04	3,40	0,07
122	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,8	49,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>15,06</b>	<b>10,56</b>	<b>81,13</b>	<b>483,8</b>	<b>135,42</b>	<b>109,26</b>	<b>198,14</b>	<b>9,93</b>	<b>0,66</b>	<b>20,68</b>	<b>0,41</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1200</b>	<b>23,42</b>	<b>27,17</b>	<b>133,2</b>	<b>869,83</b>	<b>264,54</b>	<b>114,16</b>	<b>206,03</b>	<b>11,44</b>	<b>0,75</b>	<b>20,93</b>	<b>1,06</b>