
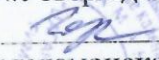


«Согласовано»


Совет родителей МКОУ «Цаганаманская гимназия»

«Утверждаю»

Директор  Горяев Б.С.
МКОУ «Цаганаманская гимназия»



**Примерное десятидневное меню для 5-11 классов
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	В1	С	А
1 день													
207	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
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
	Итого:	700	13,82	18,96	91,67	611,44	253,1	116,1	295,96	6,59	9,59	30,35	3,32
2 день													
304	Плов с мясом курицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
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
	Итого:	700	33,86	28,11	133,29	926,45	150,27	116,59	340,16	8,26	0,59	10,21	60,34
3 день													
206	Суп гороховый на мясном бульоне	250	25,65	22,73	30,15	463,77	28,96	22,24	78,56	1,03	0,04	5,84	0,13
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
	Итого:	700	34,8	26,58	105,48	843,99	108,28	83,62	200,19	3,45	0,18	25,91	0,13
4 день													
364	Азу, гарнир - рис	250	22,6	13,64	30,01	333,2	112,0	82,0	2,5	5,5	0,27	2,03	0,06
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
	Итого:	700	32,02	21,93	99,6	755,92	206,73	139,66	100,26	10,96	0,53	8,69	0,13
5 день													
38	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
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
	Итого:	700	20,07	15,7	154,22	818,54	160,15	112,54	349,19	5,31	0,76	0,08	6,14
6 день													
304	Плов с мясом курицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
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
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
	Итого:	700	31,1	28,74	99,17	814,35	147,75	94,13	312,61	4,71	0,96	5,12	60,00
7 день													
46	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	0,04
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
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
	Итого:	700	14,23	49,22	192,31	760,86	117,62	74,07	280,01	8,99	0,64	80,49	0,38
8 день													
130	Котлета, гарнир - гречка	250	8,97	7,21	8,21	135,21	13,90	0,9	0,45	1,01	0,05	0,07	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
	Итого:	700	13,82	10,66	71,07	438,25	53,99	27,53	63,02	1,15	0,15	19,54	0,00
9 день													
156	Борщ на мясном бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,05
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
	Итого:	700	7,78	10,37	58,1	354,55	103,45	57,0	111,11	2,4	0,36	19,09	34,55
10 день													
287	Тефтели мясные	250	13,8	16,4	13,1	257,0	36,58	39,6	104,9	2,9	0,1	10,1	0,04
688	Гарнир – макароны		5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
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
	Итого:	700	7,78	10,37	58,1	354,55	103,45	57,0	111,11	2,4	0,36	19,09	34,55