Утверждаю :
Директор МКОУ КСОШ
_____Корголоева З.С.

# Примерное 10 – ти дневное меню МКОУ «Калининаульская СОШ имени Героя России Гайирханова М.М.»

# Комплексный обед

## 1 день

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамина, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B 1 | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | Борщ из свеклы , капусты с мясом | 250 | 5,56 | 41,73 | 100,2 | 169 | 0,1 | | 8,33 | 38,08 | 87,8 | 35,3 | 1,03 |
| | Плов с курицей | 200 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377 | 0,15 | 21,00 | 21,00 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
| | Кисель | 200 | 0,1 | 0 | 94,0 | 377 | 0,06 | 39,00 | 0,85 | 49,90 | 106,7 | 21,60 | 0,96 |
| | Хлеб | 80 | 15,28 | 0,96 | 26,42 | 139,2 | | - | | | | | |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 89 | 2,7 | 2,2 | 11 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого** | | 63,13 | 60,19 | 183,31 | 868,4 | | | | | | | |

# Комплексный обед

## 2 день

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамина, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 | | 8,33 | 38,08 | 87,8 | 35,3 | 1,03 |
| | Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 21,00 | 21,00 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
| | Тефтели мясные | 60 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,00 | 0,06 | 39,00 | 0,85 | 49,90 | 106,7 | 21,60 | 0,96 |
| | Хлеб | 80 | 5,28 | 0,96 | 26,42 | 139,2 | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | | 5,7 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,80 |
| | Пряник | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого** | | 26,6 | 25,49 | 145,8 | 904,34 | | | | | | | |

# Комплексный обед

## 3 день

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамина, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | Суп мясной с макаронами | 250 | 18,9 | 7,77 | 5,37 | 250,09 | 0,13 | 0,01 | 1,42 | 23,5 | 335,14 | 41,98 | 4,73 |
| | Рыба ,тушенная в томате с овощами | 75/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 0,1 | 0,1 | 3,35 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | 0,96 |
| | Рис отварной | 100 | 3,6 | 5,85 | 28,33 | 180 | 0,39 | 0,09 | - | 93,84 | 261,39 | 76,81 | 2,39 |
| | Хлеб | 80 | 5,28 | 0,96 | 26,42 | 139,2 | | | | | | | |
| | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 33 | 0,058 | 0,094 | 26,7 | 37 | 0,07 | 12 | 0,15 |
| | Чай | 200 | 0,04 | | 20 | 75,4 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого** | | 42,49 | 22,63 | 94,15 | 647,69 | | | | | | | |

# Комплексный обед

## 4 день

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамина, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 10,94 | 9,9 | 7,98 | 162,86 | 0,13 | 0,01 | 1,42 | 23,5 | 335,14 | 41,98 | 4,73 |
| | Каша гречневая с птицей | 210 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377 | | | | | | | |
| | Компот из кураги | 200 | 1,24 | | 85,3 | 102,4 | 0,01 | | 1,08 | 6,4 | 3,6 | | 0,18 |
| | Хлеб | 80 | 5,28 | 0,96 | 26,42 | 139,2 | | | | | | | |
| | Салат из моркови и яблок | 100 | 0 | 7,78 | 4,82 | 111,65 | 0,05 | 2,38 | 4,10 | 38,19 | 99,01 | 17,23 | 1,89 |
| | Сыр | 20 | 4,64 | 5,90 | 0 | 72,80 | 0,01 | 52 | 0,14 | 176 | 100 | 7,00 | 0,20 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого** | | 42,4 | 41,54 | 160,21 | 965,91 | | | | | | | |

# Комплексный обед

## 5 день

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамина, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | Суп рисовый с говядиной (харчо) | 250 | 6,18 | 3,30 | 14,65 | 141,5 | 0,11 | 0 | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| | Макароны отварные с овощами и курицей | 200 | 66,46 | 12,06 | 50,26 | 310,03 | 0,04 | 16,05 | 3,46 | 85,59 | 114,38 | 28,88 | 1,47 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,24 | | 85,3 | 102,4 | 0,01 | | 1,08 | 6,4 | 3,6 | | 0,18 |
| | Хлеб | 80 | 5,28 | 0,96 | 26,42 | 139,2 | | | | | | | |
| | Чай | 200 | 0,04 | | 20 | 75,4 | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с горохом | 60 | 1,00 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 0,03 | | 5,88 | 16,76 | 25,18 | 11,14 | 0,79 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого** | | 80,2 | 18,83 | 201,54 | 814,79 | | | | | | | |

# Комплексный обед

## 6 день

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамина, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | Суп мясной с перловкой | 250 | 5,4 | 13,48 | 16,67 | 149,25 | 0,112 | | 4,74 | 17,36 | 46,74 | 19,4 | 0,62 |
| | Гуляш из отварной говядины | 100 | 10,52 | 8,52 | 4,76 | 168,5 | | | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 100 | 20,30 | 17 | 35,69 | 298,47 | | | | | | | |
| | Хлеб | 80 | 5,28 | 0,96 | 26,42 | 139,2 | 0,06 | 48 | 1,0 | | 199,30 | 47,50 | 2,19 |
| | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 0,01 | | 20,97 | 26,80 | 14,83 | 7,90 | 0,32 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,04 | | 24,76 | 94,20 | 0,01 | | 1,08 | 6,40 | 3,6 | | 0,18 |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 | | | 10 | 10 | 75,8 | | 2,2 |
| | **Итого** | | 42,84 | 43,35 | 123,87 | 948 ,16 | | | | | | | |

# Комплексный обед

## 7 день

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамина, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | Суп с макаронами и птицей | 250 | 16, 32 | 6,88 | 14,22 | 160,32 | 0,112 | | 4,74 | 17,36 | 46,74 | 19,4 | 0,62 |
| | Каша пшеничная | 150 | 6,60 | 4,38 | 35,27 | 213,71 | 0,11 | 0,02 | | 1,22 | 162 | 0,03 | 2,43 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 | | | | 22 | 76,8 | 4,80 | 1,00 |
| | Хлеб | 80 | 5,28 | 0,96 | 26,42 | 139,2 | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | | 6,15 | 13,92 | 26,98 | 12,42 | 0,51 |
| | Какао с сухим молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,01 | | 1,08 | 122,0 | 90 | 14 | 0,56 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого** | | 37,64 | 24,05 | 106,76 | 787,31 | | | | | | | |

# Комплексный обед

## 8 день

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамина, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | Мясо тушенное с овощами в соусе | 170 | 16, 20 | 12,38 | 11,30 | 228,00 | 0,112 | | 4,74 | 17,36 | 46,74 | 19,4 | 0,62 |
| | Суп картофельный с фасолью | 200 | 4,02 | 0,32 | 10,9 | 59,84 | 0,11 | 0,02 | 2,42 | 92,94 | 103,5 | 23,52 | 2,70 |
| | Сыр(порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0 | 72,80 | 0,01 | 52,00 | 0,14 | 176,0 | 100,0 | 7,0 | 0,20 |
| | Хлеб | 80 | 5,28 | 0,96 | 26,42 | 139,2 | | | | | | | |
| | Салат из свежей капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | | 32,45 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| | Чай | 200 | 0,20 | | 14,0 | 28,00 | | | 1 | 6,00 | | | 0,40 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого** | | 31,75 | 24,64 | 71,64 | 615,24 | | | | | | | |

# Комплексный обед

## 9 день

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамина, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | Борщ с капустой и мясом | 200 | 57,55 | 41,73 | 100,20 | 139 | 0,04 | | 8,23 | 38,88 | 113,78 | 30,10 | 1,75 |
| | Перловка отварная с курицей | 150 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 581,38 | | 0,77 | 2,42 | 91,11 | 14,77 | 0,95 | 0,80 |
| | Салат из свеклы и зеленого горошка | 100 | 11,56 | 8,40 | 30,09 | 234,73 | 0,40 | 0,01 | 4,05 | 73,66 | 170,04 | 56,78 | 5,48 |
| | Хлеб | 80 | 5,28 | 0,96 | 26,42 | 139,2 | | | | | | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | | 24,76 | 94,20 | 0,01 | | 32,45 | 6,40 | 3,6 | | 0,18 |
| | Зефир | 40 | 0,04 | | 29,8 | 154 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого** | | 74,85 | 115,25 | 211,89 | 1342,51 | | | | | | | |

# Комплексный обед

## 10 день

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамина, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | Рассольник петербургский | 250 | 2,10 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | | | | | | | |
| | Каша гречневая с курицей | 160 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | | 0,77 | 2,42 | 91,11 | 14,77 | 0,95 | 0,80 |
| | Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | 100 | 5,61 | 4,09 | 18,98 | 234,73 | 0,40 | 0,01 | 4,05 | 38,64 | 99,32 | 35,53 | 2,44 |
| | Хлеб | 80 | 5,28 | 0,96 | 26,42 | 139,2 | | | | | | | |
| | Чай | 200 | 0,04 | | 20 | 75,4 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого** | | 74,85 | 115,25 | 211,89 | 1342,51 | | | | | | | |