



УТВЕРЖДАЮ:
 ДИРЕКТОР: МОКУ "Харь-Булуцкая СОШ"
 ХАЛЕНГИНОВА Д.Д. *Халенгина Д.Д.*
 " 1 " сентября 2024 Г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ МОКУ "Харь-Булуцкая СОШ"
 ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ
 НА СЕНТЯБРЬ-ОКТАБРЬ 2024 Г.

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

1-й день

42	Салат из свежей капусты с огурцом	100	3,28	6,08	11,13	202	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09
688	Макаронные изделия отварные	180	5,92	6,95	58,2	263	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
34	Гуляш из мяса говядины	100	12,22	9,4	6,6	202,2	0,21	8,34	0	0	25,79	0	27,27	1,38
648	Чай с сахаром	200	3,5	4,61	19	96	0	6	0	0	11,6	2	6,5	4
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,94	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	14,47	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
	Итого	630	28,42	27,56	120,34	863,9	0,61	22,59	21	0,84	87,86	216	107,1	9,22

2-й день

33	Салат из свеклы отварной	100	3,28	6,08	11,13	202	0,23	5,71	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
304	Плов из птицы	280	18,22	19,44	59,44	422,24	0	0,4	101,3	0,5	67,9	163,5	22,1	1,7
868	Компот из сухофруктов	200	3,5	2,61	19	185,2	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,94	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	14,47	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
	Итого	630	28,5	28,65	114,98	910,14	0,48	11,71	101,3	1,34	130,19	376,7	84,6	5,37

3-й день

71	Салат из свежих огурцов и помидор	100	4,2	11,5	42,9	68,76	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
----	-----------------------------------	-----	-----	------	------	-------	------	-------	---	---	-------	-------	-------	-----

55	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,67	7,76	6,6	175,7	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9
608	Котлета	100	12,22	5,4	27,5	302,2	0,17	9,17	0	0	26,14	0	0	2,71
959	Какао с молоком	200	3,5	2,61	18,36	185,2	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,94	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
	Итого	630	27,09	27,79	116,32	832,56	0,68	46,18	1,02	4,32	149,18	358,7	92,75	7,01

4-й день														
42	Салат из свежих огурцов	100	4,2	11,5	42,9	68,76	0,1	8,25	0	0	23,05	62,55	25	0,89
11	Рыба тушеная	100	12,22	5,4	6,6	302,2	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9
694	Картофельное пюре	180	3,67	7,76	27,5	175,7	0,17	21,8	30,6	0	44,38	103,92	33,3	1,01
648	Чай с сахаром	200	3,5	2,61	18,36	185,2	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,94	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
	Итого	630	27,09	27,79	116,32	832,56	0,62	44,85	31,53	2,64	121,64	440,8	111,2	4,44

5-й день														
71	Салат из свежих помидоров	100	1,03	7,15	3,32	82,98	0,1	39,8	0	0	53,93	0	0	1,07
34	Гуляш из мяса птицы	100	13,55	15,55	36,7	208,75	0,08	0,12	23	0,6	35	133,1	25,7	1,2
688	Рис отварной	180	6,92	6,2	34,2	243	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
945	Чай с молоком	200	0,9	1,8	24,76	94,2	0	6	0	0	11,6	2	6,5	4
8	Хлеб пшеничный	20	2,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	2,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
	Итого	630	27,9	31,22	118,84	729,63	0,183	40,75	13,301	9,25	249,6	568,33	162,08	15,68

6-й день														
42	Салат из свежей капусты с огурцом	100	4,2	11,5	42,9	68,76	0,1	7,54	0	0,19	26,45	71,95	25,9	0,98
34	Гуляш из мяса говядины	100	12,22	5,4	6,6	302,2	0,22	15,06	0,5	1,79	36,74	624,4	48,72	4,59
688	Макаронные изделия отварные	180	3,67	7,76	27,5	175,7	0,17	21,8	30,6	0	3,2	15,8	2	0
692	Чай с сахаром	200	3,5	2,61	18,36	185,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,94	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
	Итого	630	27,09	27,79	116,32	832,56	0,76	45,7	31,11	2,82	209,4	912,4	115,8	7,77

7-й день														
62	Салат из свежлы отварной	100	3,28	6,08	11,13	202	0,06	18,46	0	0	43,32	47,63	22,25	0,8
608	Плов из мяса птицы	280	18,22	19,44	59,44	422,24	0,07	0	0	0	17,49	0	7,35	0,75
943	Чай с лимоном	200	3,5	2,61	19	185,2	0	6	0	0	11,6	2	6,5	4
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,94	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	14,47	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
	Итого	630	28,5	28,65	114,98	910,14	0,36	24,46	0	0,84	93,42	159,8	61,3	7,19

8-й день														
71	Салат свежих огурцов и помидор	100	4,2	11,5	42,9	68,76	0,13	8,38	0	0	26,26	119,84	32,41	1,48
34	Коплета	100	12,22	5,4	6,6	302,2	0,07	5,07	1,49	0,5	16,7	119,19	18	2,3
55	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,67	7,76	27,5	175,7	0,28	37,8	37,8	0	26,35	143,51	52,79	2,08
945	Какао с молоком	200	3,5	2,61	18,36	185,2	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168	6	0,35
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,94	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
	Итого	630	27,09	27,79	116,32	832,56	0,73	51,7	39,37	1,39	159,52	660,7	134,4	7,85

9-й день														
42	Салат свежих огурцов	100	4,2	11,5	42,9	68,76	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09
11	Рыба тушеная	100	12,22	5,4	6,6	302,2	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9
694	Картофельное пюре	180	3,67	7,76	27,5	175,7	0,17	21,8	30,6	0	44,38	103,92	33,3	1,01
648	Чай с сахаром	200	3,5	2,61	18,36	185,2	0	6	0	0	11,6	2	6,5	4
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,94	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
	Итого	630	27,09	27,79	116,32	832,56	0,61	45,25	31,5	2,64	131,59	431,1	117,7	8,64

10-й день														
45	Салат из свежих помидоров	100	1,03	7,15	3,32	82,98	0,1	39,8	0	0	53,93	0	0	1,07
688	Рис отварной	180	6,92	6,2	34,2	243	0,11	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9
304	Гуляш из мяса птицы	100	13,55	15,55	36,7	208,75	0,1	10,1	0,02	0,4	36,58	104,9	39,6	2,9
959	Чай с молоком	200	0,9	1,8	24,76	94,2	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96

8	Хлеб пшеничный	20	2,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	2,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
	Итого	630	27,9	31,22	118,84	729,63	0,66	68,45	1,04	4,72	170,22	416	110,1	6,57