



УТВЕРЖДАЮ:
 ДИРЕКТОР МОКУ "ХАР-БУЛУК
 ХАДЕРГИНЛВА Л. П.
 9 ЯНВАРЯ 2025
 ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МОКУ "ХАР_БУЛУКСКАЯ СОШ"
 1-4 КЛАССОВ
 ЯНВАРЬ 2025Г

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

1-й день														
42	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
20	Гуляш из мяса говядины	100	12,59	7,1	14	132	0,04	0,5	0	0	18,05	0	0	2,8
688	Макаронные изделия отварные	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5	0	21,96	119,59	43,99	1,73
959	Какао с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	0	33	67,5	10,5	0,4
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
368	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3
	Итого	860	26,42	23,77	110,96	739,37	0,74	52,35	31,58	0,84	161,57	402,61	129,47	9,29

2-й день														
33	Салат из свеклы с луком	60	1,2	7,5	12,6	48,76	0,02	13,62	0	0	36,78	0	0	0,48
16	Суп вермишелевый	200	5,14	5,82	20,18	55,82	0,8	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78
304	Плов из мяса птицы	250	12,7	12	35,93	377	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19
943	Чай с лимоном	200	3,5	1,61	14,36	145,2	0	0	0	0	6	0	0	0,4

8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	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	0,5	21	75,4	12	0,63
368	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	38	0,1	0	0	21	34,8	12	0,63
	Итого	860	26,94	27,65	111,03	765,48	1,21	20,66	48	164,05	401,86	105,42	6,12

3-й день

71	Салат "Винегрет"	60	1,28	6,08	6,3	102	0,03	10,06	0	6,73	20,77	9,76	0,44
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,68	4,09	12,17	96,6	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64
608	Котлета	100	13,55	11,55	36,7	228,75	0,1	10,1	0,02	36,58	104,9	39,6	2,9
55	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,15	4,95	18,9	178,4	0,05	0	0,02	5	116	13,8	0,81
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	9,35	0,12	28,7	52,6	19,6	0,96
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0,5	21	75,4	12	0,63
945	Чай с молоком	200	0,2	0	14	28	0,12	9,35	0,12	28,7	52,6	19,6	0,96
37	Банан	100	0,9	0,2	8,1	38	0,03	10	0	16	11	9	0,3
	Итого	860	25,26	27,39	116,03	772,45	0,61	63,63	0,28	177,37	471,37	141,16	7,64

4-й день

53	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,28	7,08	6,3	92	0,01	8,83	0,03	25,6	123,2	11,9	0,21
40	Суп рисовый	200	5,4	5,91	29,37	67,8	0,07	5,28	0	15,74	42,66	17,28	0,7
11	Рыба тушеная	100	10,6	7,4	9,8	302,2	0,1	9,2	0,9	30	148,3	25,7	0,9
694	Картофельное пюре	150	4,1	5,8	20,46	129,75	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	1,01
943	Чай с сахаром	200	0	0	19,6	80	0,02	5,6	0,03	3,2	15,8	2	0
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	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	0,5	21	75,4	12	0,63
368	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	0,1	0	0	3,2	15,8	12	0,63
	Итого	860	25,78	26,91	113,49	815,45	0,67	47,08	26,46	135,73	542,56	121,83	5,09

5-й день

71	Салат овощной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34
----	---------------	----	------	------	------	-------	------	-----	---	-------	-------	------	------

197	Рассольник "Петербургский"	200	3,68	7,59	21,57	146,6	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
260	Гуляш из мяса птицы	100	12,59	7,1	24,99	189	0,1	1,01	0	0	21,19	0	22,4	1,13
688	Рис отварной	150	3,15	4,95	18,9	168,4	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
959	Какао с молоком	200	0,2	0	14	28	0,02	0	0,08	0	33	67,5	10,5	0,4
368	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	38	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3
	Итого	860	24,88	24,01	112,44	727,04	0,72	39,53	25,58	0,84	171,75	369,05	131,07	6,44

6-й день														
33	Салат из свеклы с луком	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,02	13,62	0	0	36,78	0	0	0,48
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,8	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78
688	Макаронные изделия отварные	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,14	18,17	25,5	0	36,98	0	22,4	1,01
34	Гуляш из мяса говядины	100	12,59	7,1	14	132	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0	0	0	6	0	0	0,4
368	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	25	0	0	34	35	13	0,3
	Итого	860	26,42	23,77	110,96	739,37	1,29	63,83	73,5	0,84	201,03	402,06	128,82	6,8

7-й день														
62	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	7,26	1,62	75	0,01	3,33	0	0	10,55	19,73	10,67	0,5
16	Суп вермишелевый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
608	Котлета	100	12,59	7,1	24,99	189	0,06	0	0,41	1,47	30,52	119,19	24,03	2,1
688	Рис отварной	150	4,1	4,7	28,5	202,5	0,23	31,5	31,5	0	0	119,19	21,96	2,1
943	Чай с лимоном	200	0	0	19,6	80	0	0	0	0	6	0	0	0,4
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63

368	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	38	0,1	0	0	21	34,8	12	0,63
	Итого	860	26,02	24	115,73	793	0,81	39,48	31,91	2,31	119,54	472,85	122,1

8-й День														
71	Салат "Винегрет"	60	1,28	6,08	6,3	102	0,03	10,06	0	0	6,73	20,77	9,76	0,44
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,68	4,09	12,17	96,6	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
34	Гуляш из мяса птицы	100	13,55	11,55	36,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,5
55	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,15	4,95	18,9	178,4	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
959	Какао с молоком	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
37	Банан	100	0,9	0,2	8,1	38	0,04	25	0	0	34	35	13	0,3
	Итого	860	25,26	27,39	116,03	772,45	0,51	49,98	49,75	0,84	151,01	407,62	119,01	6,03

9-й День														
42	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,28	7,08	6,3	92	0,01	8,83	0,03	0,05	25,6	123,2	11,9	0,21
40	Суп рисовый	200	5,4	5,91	29,37	67,8	0,07	5,28	0	0	15,74	42,66	17,28	0,7
11	Рыба тушеная	100	10,6	7,4	9,8	302,2	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9
694	Картофельное пюре	150	4,1	5,8	20,46	129,75	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
943	Чай с сахаром	200	0	0	19,6	80	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
368	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
	Итого	860	25,78	26,91	113,49	815,45	0,59	52,68	26,49	2,69	135,73	542,56	111,83	4,46

10-й День														
45	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,28	6,08	6,3	102	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34

197	Рассольник "Петербургский"	200	5,14	5,82	20,18	55,82	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
304	Плов из мяса птицы	250	12,7	12	35,93	377	0,14	18,17	25,5	1,8	0,01	86,6	13,2	1,01
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	0	33	67,5	10,5	0,4
368	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3
	Итого	860	24,92	26,22	106,77	764,52	0,62	38,52	25,58	2,64	113,59	369,05	94,12	5,31