



2025 Г
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ МОКУ "Хар-Булуцкая СОШ"
 ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ
 НА ЯНВАРЬ 2025 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 белокочанной капусты с	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
959	Какао с молоком	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 с луком	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
943	Чай с лимоном	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 "Винегрет"	100	4,2	11,5	42,9	68,76	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
----	------------------	-----	-----	------	------	-------	------	-------	---	---	-------	-------	-------	-----

7-й день														
53	Салат из соленых огурцов с луком	100	4,2	11,5	42,9	68,76	0,06	18,46	0	0	43,32	47,63	22,25	0,8
688	Рис отварной	180	12,22	5,4	6,6	302,2								
608	Котлета	100	3,67	7,76	27,5	175,7	0,07	0	0	0	17,49	0	7,35	0,75
943	Чай с лимоном	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	0,36	24,46	0	0,84	93,42	159,8	61,3	7,19

8-й день														
71	Салат "Винегрет"	100	4,2	11,5	42,9	68,76	0,13	8,38	0	0	26,26	119,84	32,41	1,48
260	Гуляш из мяса птицы	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 из белокочанной капусты с морковью	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 квашеной капусты с луком	100	3,28	6,08	11,13	202	0,1	39,8	0	0	53,93	0	0	1,07
304	Плов из мяса птицы	100	18,22	19,44	59,44	422,24	0,1	10,1	0,02	0,4	36,58	104,9	39,6	2,9

959	Чай с молоком	200	3,5	2,61	19	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	2,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
	Итого	450	29,5	28,65	110,53	910,14	0,55	59,25	0,14	2,92	140,22	267,7	84,4	6,57