

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Тегинская СОШ"

С.Л. Токушева

(ФИО)

(дата)

Индивидуальный Предприниматель

Х.Ш. Сафаров

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Десятидневное циклическое меню для учащихся МАОУ "Тегинская СОШ" на 2023-2024гг.

Возрастная группа от 7 до 11 лет

Категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150	120
	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,50	0,50	21,00	96	112
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62	377
	Бутерброд с сыром	40/30	3,36	0,66	1,44	70,14	Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:							
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,6	24
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	10,0	8,9	15,1	180,1	111
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	21,3	145,3	
	Сосиски, сардельки отварные	55	5,55	15,55	0,25	164	243
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
Кофейный напиток с молоком							
ИТОГО ЗА ОБЕД							
			25,37	39,11	66,83	778,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
			38,21	45,34	123,06	1226,42	

День 2									
завтрак	Каша ячневая молочная	154	5,33	5,71	27,57	184,05	186		
	Пицца школьная	100	9,89	16,25	28,30	299	413		
	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	35	268		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
обед	Винегрет овощной	100	1,65	4,12	7,29	72,9	53		
	Суп пшенный с мясом	200	8,5	3,8	12,9	119,7			
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	6,26	41,69	267,84	165		
	Мясо тушеное с овощами	90	8,20	10,10	7,00	151	498		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н		
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342		
	ИТОГО ЗА ОБЕД								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ									
1384,37									
День 3									
завтрак	Макаронны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209	204		
	Плоды свежие (мандарин, яблоко)	100	0,80	0,20	7,50	38	112		
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382		
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	1		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
обед	Салат из помидоров с луком	40	0,34	2,09	3,15	32,76	40		
	Борщ с мясом и сметаной	200	7,92	5,82	10,98	128	62		
	Каша пшенная (рассыпчатая)	150	6,6	5,4	38,3	227,7			
	Печень по-строгановски	100	16,8	12,0	7,4	203,8			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н		
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	185		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ									
1301,04									
День 4									
завтрак	Каша рисовая жидкая	160	3,9	6,9	23,8	173,7	182		
	Бутерброд с сыром	50	6,8	12,4	21,1	224,2			
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62	377		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н		

ХЛЕБ ЗА ЗАВТРАК									
обед	Салат из белокочанной капусты	100		17,10		19,62	60,74	530,04	45
	Суп гороховый с мясом	200		6,14		9,78	2,38	122	140
	Плов из говядины	250		26,10		25,30	38,60	490	112
	Хлеб пшеничный	30		2,37		0,30	0,63	70,14	Н
	Сок фруктовый	200		0,60		0,00	29,30	119,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ									
День 5									
завтрак	Жаркое по-домашнему	175		16,21		18,10	16,57	295	259
	Бутерброд с маслом сливочным	40		2,36		7,49	14,89	136	1
	Хлеб пшеничный	30		2,37		0,30	0,63	70,14	Н
	Какао с молоком	200		4,08		3,54	17,58	118,6	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
обед	Кукуруза консервированная	200		4,46		3,26	22,46	138,64	245
	Суп из овощей	200		2,4		3,4	8,2	72,8	
	Картофельное пюре	105		2,17		6,40	12,59	121	128
	Котлеты или биточки рыбные	80		10,4		6,8	18,5	176,7	
	Хлеб пшеничный	30		2,37		0,30	0,63	70,14	Н
	Компот из изюма	200		0,10		0,00	7,10	28,8	195
	ИТОГО ЗА ОБЕД								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ									
День 6									
завтрак	Макаронные изделия отварные	200		7,36		6,02	35,6	334,6	309
	Сосиски отварные	55		5,55		15,55	0,25	164	243
	Чай с сахаром	200		0,10		0,0	9,90	35	268
	Яблоко	100		0,4		0,4	9,8	47,0	
	печенье	50		3,8		4,9	37,2	208,5	
	Хлеб пшеничный	30		2,37		0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
обед	Салат из свежих овощей	100		1,41		6,01	8,26	92,8	52
	Суп рисовый с мясом	200		27,14		8,44	14,08	241,06	222
	Капуста тушеная	100		2,04		3,68	7,89	77	139
	Котлеты из говядины	75		13,70		13,60	12,20	226,3	109
	Чай с лимоном	222		0,13		0,02	15,21	62	377

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД			46,79	32,05	58,27	769,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			66,37	59,22	151,65	1628,44	
День 7							
завтрак	Каша пшениная вязкая	210	6,09	11,17	33,47	260	175
	Оладьи (с молоком сгущенным)	170	12,95	12,48	72,57	454	401
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Апельсин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			22,34	24,17	129,38	884,14	
обед	Салат из свежих огурцов	60	0,4	6,0	1,4	61,6	
	Суп гороховый с картофелем	250	7,10	2,55	23,45	139,85	68
	Каша перловая	180/5	5,90	4,46	37,08	286,56	170
	Гуляш из говядины	100	13,26	11,23	3,52	185	265
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Компот из свежих фруктов	200	0,40	0,10	18,40	75,8	187
	ИТОГО ЗА ОБЕДОМ			29,43	24,64	84,48	819,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,77	48,81	213,86	1704,09	
День 8							
завтрак	Макаронны отварные	150	5,29	5,51	32,70	202	59
	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,54	133,8	73
	Чай с сахаром витаминизированный	22	0,13	0,02	15,21	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	апельсин	130	0,49	0,49	12,70	57,69	6/Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,01	19,02	75,78	525,63	
обед	Суп рисовый с мясом	220	8,1	4,1	10,7	111,8	
	Рагу из овощей с мясом	105	1,77	10,99	8,60	142	143
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	185	
ИТОГО ЗА ОБЕД			26,91	20,39	72,83	599,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			37,92	39,41	148,61	1124,97	
День 9							
завтрак	Каша овсяная вязкая	95	12,98	8,59	9,42	172,26	79
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62	377

	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		15,88	9,31	35,06	351,40	
обед	Рассольник	275	2,42	3,05	16,94	116,6	104
	Жаркое по-домашнему	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки, груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД		19,50	20,30	48,34	522,34	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		35,38	29,61	83,40	873,74	
День 10							
завтрак	Каша жидкая рисовая	220	5,10	10,71	43,41	290,99	182
	Ватрушка с творогом	60	5,75	3,68	9,78	100,05	б/н
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,90	35	268
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		13,32	14,69	64,72	496,18	
обед	винегрет	100	1,65	4,12	7,29	72,9	53
	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	300	1,77	5,91	7,32	91,5	98
	Котлеты из говядины	75	13,70	13,60	12,20	3	109
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	13,8	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		46,09	30,41	68,50	429,54	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,41	45,10	133,22	925,72	