

«Согласовано»

Совет родителей

МКОУ «Цаганаманская СОШ № 2»



«Утверждаю»

Директор

МКОУ «Цаганаманская СОШ № 2»

Босханжиев А.Ц.



**Примерное десятидневное меню для 5-11 классов  
муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
«Цаганаманская СОШ № 2»  
на 2024-2025 учебный год**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг							
			белки	жиры	углеводы	Энергет. ценность	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А					
<b>1 день</b>																		
	<b>Завтрак:</b>																	
161	Каша «Дружба»	200	7,45	3,43	14,25	135,81	136,7	0,21	0,51	0,38	0,08	0,08	0,08	0,08	1,46			
943	Чай сладкий	200	0,2	1,14	15,00	56,8	8,00	3,00	4,00	0,4	0,01	3,67	0,01	3,67	0,01			
251	Хлеб с сыром	100	8,15	14,43	33,88	214,19	26,6	0,47	0,03	0,03	0,00	0,19	0,00	0,19	0,00			
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,8</b>	<b>19,0</b>	<b>63,13</b>	<b>406,8</b>	<b>171,3</b>	<b>3,68</b>	<b>4,54</b>	<b>0,81</b>	<b>0,09</b>	<b>3,94</b>	<b>0,09</b>	<b>3,94</b>	<b>1,47</b>			
	<b>Обед:</b>																	
637	Курица отварная	120	11,55	8,67	6,54	185,77	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	0,04	0,00	20,00			
688	Гарнир - макароны	180	5,52	4,52	17,45	108,66	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	0,06	0,00	21,00			
15	Салат витаминный	100	0,63	9,09	6,22	105,91	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27	18,95	0,27			
945	Чай молочный	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	4,03	7,55	0,40	0,02	0,08	0,02	0,08	0,00			
122	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	45,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,16	0,00	0,00			
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>28,82</b>	<b>26,2</b>	<b>101,4</b>	<b>749,0</b>	<b>266,71</b>	<b>132,97</b>	<b>474,78</b>	<b>8,55</b>	<b>0,57</b>	<b>20,25</b>	<b>0,57</b>	<b>20,25</b>	<b>21,27</b>			
	<b>Итого:</b>	<b>1200</b>	<b>44,62</b>	<b>45,2</b>	<b>164,53</b>	<b>1155,8</b>	<b>438,01</b>	<b>136,65</b>	<b>479,32</b>	<b>9,35</b>	<b>0,66</b>	<b>24,19</b>	<b>0,66</b>	<b>24,19</b>	<b>22,74</b>			
<b>2 день</b>																		
	<b>Завтрак:</b>																	
93	Вермишель в молоке	200	11,14	6,51	29,82	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	0,11	1,14	38,25			
945	Чай молочный	200	1,12	1,12	17,56	86,16	4,54	4,03	7,55	0,75	0,00	0,09	0,00	0,09	0,00			
280	Хлеб с маслом	100	3,16	11,14	19,63	193,82	11,58	0,00	0,00	0,46	0,04	0,02	0,04	0,02	0,00			
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,42</b>	<b>18,77</b>	<b>67,01</b>	<b>461,48</b>	<b>218,15</b>	<b>34,21</b>	<b>180,03</b>	<b>1,85</b>	<b>0,15</b>	<b>1,25</b>	<b>0,15</b>	<b>1,25</b>	<b>38,25</b>			
	<b>Обед:</b>																	
201	Суп крестьянский на м/б	250	10,55	12,95	14,32	144,8	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	0,08	0,04	1,28			
48	Салат овощной	100	1,68	6,25	6,38	84,0	63,20	22,15	3,45	3,89	0,35	8,95	0,35	8,95	0,34			
211	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,0	4,65	0,00	4,42	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
122	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	45,7	195,0	33,00	0,00	0,00	4,2	0,23	0,00	0,23	0,00	0,00			
769	Булочка домашняя	50	7,5	13,2	30,45	197,0	23,4	6,5	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>20,03</b>	<b>20,0</b>	<b>99,0</b>	<b>600,00</b>	<b>133,98</b>	<b>63,99</b>	<b>134,76</b>	<b>5,9</b>	<b>0,59</b>	<b>8,99</b>	<b>0,59</b>	<b>8,99</b>	<b>1,62</b>			
	<b>Итого:</b>	<b>1200</b>	<b>35,45</b>	<b>38,77</b>	<b>166,01</b>	<b>1061,48</b>	<b>352,13</b>	<b>98,2</b>	<b>314,79</b>	<b>7,75</b>	<b>0,74</b>	<b>10,24</b>	<b>0,74</b>	<b>10,24</b>	<b>39,87</b>			
<b>3 день</b>																		
	<b>Завтрак:</b>																	
41	Каша рисовая	200	9,66	9,03	35,82	255,21	6,6	35,0	0,07	0,00	0,05	0,03	0,05	0,03	1,46			
433	Кофейный напиток	200	2,8	2,41	14,8	91,0	132,0	2,2	175,8	0,1	0,04	1,4	0,04	1,4	0,02			
237	Хлеб с джемом	100	2,94	4,64	16,38	184	6,96	0,41	0,03	0,02	0,04	0,01	0,04	0,01	0,36			
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>16,08</b>	<b>67,0</b>	<b>530,21</b>	<b>145,56</b>	<b>37,61</b>	<b>175,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>1,44</b>	<b>0,13</b>	<b>1,44</b>	<b>1,84</b>			
	<b>Обед:</b>																	
287	Тестели мясные	120	10,25	16,4	12,1	230,8	36,58	39,6	104,9	2,9	0,1	10,1	0,1	10,1	0,04			

154	Гарнир — гречка отварная	180	5,6	3,48	19,16	138,8	8,63	0,00	0,00	2,8	0,12	0,00	0,00
43	Салат с капустой	100	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00
126	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,00	18,22	88,58	30,86	17,22	21,9	0,51	0,02	0,6	0,00
122	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	45,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>25,0</b>	<b>23,73</b>	<b>100,59</b>	<b>749,82</b>	<b>124,53</b>	<b>100,98</b>	<b>226,53</b>	<b>8,12</b>	<b>0,42</b>	<b>30,17</b>	<b>0,04</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1200</b>	<b>30,4</b>	<b>39,81</b>	<b>167,59</b>	<b>1280,03</b>	<b>270,09</b>	<b>138,59</b>	<b>402,43</b>	<b>8,24</b>	<b>0,55</b>	<b>31,61</b>	<b>1,88</b>

4 день

	<b>Завтрак:</b>												
463	Каша гречневая	200	7,58	4,17	25,63	226,35	44,54	165,9	60,98	4,98	0,32	0,76	0,02
397	Какао с молоком	200	3,52	3,12	25,49	109,46	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
251	Хлеб с сыром	100	8,15	14,43	33,88	214,19	26,6	0,47	0,03	0,03	0,00	0,19	0,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>21,72</b>	<b>85,00</b>	<b>550,0</b>	<b>193,14</b>	<b>180,37</b>	<b>151,01</b>	<b>5,57</b>	<b>0,36</b>	<b>2,25</b>	<b>0,03</b>
207	<b>Обед:</b>	250	8,07	10,95	14,41	167,28	30,25	24,25	1,35	0,95	9,12	10,1	3,04
	Борщ на мясном бульоне												
41	Салат из моркови	100	3,73	7,95	9,49	135,92	47,49	0,00	0,00	0,66	0,06	3,26	0,00
32	Чай фруктовый	200	0,60	0,40	10,40	57,72	21,20	22,60	14,60	3,20	0,04	3,40	0,07
122	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	45,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
442	Пончик	50	2,96	6,9	6,05	171,17	6,74	0	0	0,38	0,05	0	0
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>20,00</b>	<b>20,1</b>	<b>80,0</b>	<b>600,12</b>	<b>124,98</b>	<b>81,91</b>	<b>99,11</b>	<b>6,41</b>	<b>9,38</b>	<b>16,76</b>	<b>3,11</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1200</b>	<b>39,25</b>	<b>36,13</b>	<b>165,0</b>	<b>1150,12</b>	<b>318,12</b>	<b>262,28</b>	<b>250,12</b>	<b>11,98</b>	<b>9,74</b>	<b>19,01</b>	<b>3,14</b>

5 день

	<b>Завтрак:</b>												
94	Каша манная, молочная	200	12,14	11,16	32,37	249,38	113,00	0,87	0,34	0,30	0,05	0,14	0,65
943	Чай сладкий	200	0,2	1,14	15,00	56,8	8,00	3,00	4,00	0,4	0,01	3,67	0,01
280	Хлеб с маслом	100	3,16	11,14	19,63	193,82	11,58	0,00	0,00	0,46	0,04	0,02	0,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,5</b>	<b>23,44</b>	<b>67,00</b>	<b>500,00</b>	<b>132,58</b>	<b>3,87</b>	<b>4,34</b>	<b>1,16</b>	<b>0,1</b>	<b>3,83</b>	<b>0,66</b>
304	<b>Обед:</b>	250	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
	Шов с мясом курицы												
33	Салат из свеклы	100	1,32	6,55	20,0	98,47	93,84	76,81	261,39	2,39	0,39	0,00	0,09
211	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,0	4,65	0,00	4,42	0,03	0,00	0,00	0,00
122	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	45,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
488	Булочка любительская	50	3,8	2,5	31,6	144,0	12,5	42,0	1,65	0,75	0,09	0,03	0,1
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>25,77</b>	<b>22,38</b>	<b>129,53</b>	<b>740,02</b>	<b>360,45</b>	<b>167,52</b>	<b>671,4</b>	<b>4,82</b>	<b>0,73</b>	<b>1,24</b>	<b>65,56</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1200</b>	<b>41,27</b>	<b>45,82</b>	<b>196,53</b>	<b>1240,02</b>	<b>493,03</b>	<b>171,39</b>	<b>675,74</b>	<b>5,98</b>	<b>0,83</b>	<b>5,07</b>	<b>66,22</b>

6 день

	<b>Завтрак:</b>												
143	Каша ячневая	200	12,96	14,42	33,06	279,84	198,46	0,43	0,21	0,55	0,12	0,08	1,95
945	Чай молочный	200	1,12	1,12	17,56	86,16	4,54	4,03	7,55	0,75	0,00	0,09	0,00
237	Хлеб с джемом	100	2,94	4,64	16,38	184	6,96	0,41	0,03	0,02	0,03	0,01	9,0

	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>17,02</b>	<b>15,78</b>	<b>67,0</b>	<b>550,0</b>	<b>209,96</b>	<b>4,87</b>	<b>7,79</b>	<b>1,32</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>10,95</b>
	<b>Обед:</b>												
206	Суп гороховый мясной	250	16,65	15,11	23,7	311,31	28,96	22,24	78,56	1,03	0,04	5,84	0,13
15	Салат витаминный	100	0,63	9,09	6,22	105,91	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27
126	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,00	18,22	88,58	30,86	17,22	21,9	0,51	0,02	0,6	0,00
122	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	45,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
769	Булочка домашняя	50	7,5	13,2	30,45	197,0	23,4	6,5	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>25,58</b>	<b>25,0</b>	<b>93,84</b>	<b>745,00</b>	<b>160,67</b>	<b>117,31</b>	<b>305,07</b>	<b>6,62</b>	<b>0,49</b>	<b>25,39</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1200</b>	<b>41,98</b>	<b>40,78</b>	<b>167,11</b>	<b>1250,00</b>	<b>370,63</b>	<b>122,18</b>	<b>312,86</b>	<b>7,94</b>	<b>0,64</b>	<b>25,57</b>	<b>11,35</b>

**7 день**

	<b>Завтрак:</b>												
161	Каша «Дружба»	200	7,45	3,43	14,25	135,81	136,7	0,21	0,51	0,38	0,08	0,08	1,46
943	Чай сладкий	200	0,2	1,14	15,00	56,8	8,00	3,00	4,00	0,4	0,01	3,67	0,01
251	Хлеб с сыром	100	8,15	14,43	33,88	214,19	26,6	0,47	0,03	0,03	0,00	0,19	0,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,8</b>	<b>19,0</b>	<b>63,13</b>	<b>406,8</b>	<b>295,3</b>	<b>2,88</b>	<b>176,34</b>	<b>0,51</b>	<b>0,12</b>	<b>1,67</b>	<b>1,48</b>
	<b>Обед:</b>												
536	Гуляш мясной	120	8,23	10,63	16,47	132,7	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
688	Гарнир * макароны	180	5,52	4,52	17,45	108,66	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
43	Салат с капустой	100	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00
433	Кофейный напиток	200	2,8	2,41	14,8	91,0	132,0	2,2	175,8	0,1	0,04	1,4	0,02
122	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	45,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>25,0</b>	<b>21,41</b>	<b>99,83</b>	<b>624,0</b>	<b>131,5</b>	<b>90,57</b>	<b>362,76</b>	<b>9,8</b>	<b>0,79</b>	<b>14,16</b>	<b>21,35</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1200</b>	<b>40,8</b>	<b>40,41</b>	<b>162,96</b>	<b>1030,8</b>	<b>426,8</b>	<b>93,45</b>	<b>539,1</b>	<b>10,31</b>	<b>0,91</b>	<b>15,83</b>	<b>22,83</b>

**8 день**

	<b>Завтрак:</b>												
311	Каша пшеница	200	-8,89	5,44	32,5	246,7	117,62	150,7	43,71	2,33	0,18	0,42	0,03
397	Какао с молоком	200	3,52	3,12	25,49	109,46	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
280	Хлеб с маслом	100	3,16	11,14	19,63	193,82	11,58	0,00	0,00	0,46	0,04	0,02	0,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,57</b>	<b>19,7</b>	<b>77,62</b>	<b>549,98</b>	<b>251,2</b>	<b>164,7</b>	<b>133,71</b>	<b>3,35</b>	<b>0,26</b>	<b>1,74</b>	<b>0,04</b>
	<b>Обед:</b>												
38	Суп вермишелевый из курицы	250	6,45	5,16	21,92	148,87	35,62	0,67	0,22	1,29	0,21	0,08	6,05
48	Салат овощной	100	1,68	6,25	6,38	84,0	63,20	22,15	3,45	3,89	0,35	8,95	0,34
211	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,0	4,65	0,00	4,42	0,03	0,00	0,00	0,00
122	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	45,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
442	Пончик	50	2,96	6,9	6,05	171,17	6,74	0,00	0,00	0,38	0,05	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>20,00</b>	<b>20,00</b>	<b>93,94</b>	<b>622,48</b>	<b>137,22</b>	<b>79,46</b>	<b>151,78</b>	<b>2,74</b>	<b>0,24</b>	<b>37,93</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1200</b>	<b>35,57</b>	<b>39,7</b>	<b>171,56</b>	<b>1172,46</b>	<b>388,42</b>	<b>244,16</b>	<b>285,49</b>	<b>6,09</b>	<b>0,5</b>	<b>39,67</b>	<b>0,04</b>

## 9 день

	<b>Завтрак:</b>																		
463	Каша гречневая	200	7,58	4,17	25,63	226,35	44,54	165,9	60,98	4,98	0,32	0,76	0,02						
945	Чай молочный	200	1,12	1,12	17,56	86,16	4,54	4,03	7,55	0,75	0,00	0,09	0,00						
251	Хлеб с сыром	100	8,15	14,43	33,88	214,19	26,6	0,47	0,03	0,03	0,00	0,19	0,00						
	<b>Итого завтрак:-</b>	<b>500</b>	<b>16,85</b>	<b>19,72</b>	<b>77,07</b>	<b>526,7</b>	<b>59,5</b>	<b>169,31</b>	<b>65,01</b>	<b>5,4</b>	<b>0,73</b>	<b>4,44</b>	<b>0,39</b>						
637	<b>Обед:</b> Курица отварная	120	11,55	8,67	6,54	185,77	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00						
304	Гарнир - рис отварной	180	5,02	5,10	19,70	127,84	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72						
15	Салат витаминный	100	0,63	9,09	6,22	105,91	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27						
943	Чай сладкий	200	0,2	1,14	15,00	56,8	8,00	3,00	4,00	0,4	0,01	3,67	0,01						
122	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	45,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00						
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>25,0</b>	<b>24,8</b>	<b>93,16</b>	<b>715,52</b>	<b>179,34</b>	<b>115,07</b>	<b>369,51</b>	<b>10,19</b>	<b>0,61</b>	<b>19,55</b>	<b>0,27</b>						
	<b>Итого:</b>	<b>1200</b>	<b>46,48</b>	<b>32,88</b>	<b>176,85</b>	<b>1201,19</b>	<b>238,84</b>	<b>284,38</b>	<b>434,52</b>	<b>15,59</b>	<b>1,34</b>	<b>23,99</b>	<b>0,66</b>						

## 10 день

	<b>Завтрак:</b>																		
94	Каша манная молочная	200	12,14	11,16	32,37	249,38	113,00	0,87	0,34	0,30	0,05	0,14	0,65						
126	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,00	18,22	88,58	30,86	17,22	21,9	0,51	0,02	0,6	0,00						
237	Хлеб с джемом	100	2,94	4,64	16,38	184	6,96	0,41	0,03	0,02	0,03	0,01	9,0						
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,78</b>	<b>15,8</b>	<b>66,97</b>	<b>521,96</b>	<b>129,12</b>	<b>4,9</b>	<b>7,89</b>	<b>1,51</b>	<b>0,09</b>	<b>0,25</b>	<b>0,65</b>						
204	<b>Обед:</b> Суп рисовый на мясном бульоне	250	10,12	13,55	18,52	219,08	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0,00						
48	Салат овощной	100	1,68	6,25	6,38	84,0	63,20	22,15	3,45	3,89	0,35	8,95	0,34						
32	Чай фруктовый	200	0,60	0,40	10,40	57,72	21,20	22,60	14,60	3,20	0,04	3,40	0,07						
122	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	45,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00						
488	Булочка любительская	50	3,8	2,5	31,6	144,0	12,5	42,0	1,65	0,75	0,09	0,03	0,1						
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>20,0</b>	<b>21,0</b>	<b>81,0</b>	<b>600,0</b>	<b>135,42</b>	<b>109,26</b>	<b>198,14</b>	<b>9,93</b>	<b>0,66</b>	<b>20,68</b>	<b>0,41</b>						
	<b>Итого:</b>	<b>1200</b>	<b>23,42</b>	<b>27,17</b>	<b>133,2</b>	<b>869,83</b>	<b>264,54</b>	<b>114,16</b>	<b>206,03</b>	<b>11,44</b>	<b>0,75</b>	<b>20,93</b>	<b>1,06</b>						