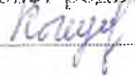


«Согласовано»

Совет родителей МКОУ «Цаганаманская СОШ № 2»



Кокунцыкова Т.Б.



«Утверждаю»

Директор МКОУ «Цаганаманская СОШ № 2»

А.И. Босханжиев

Десятидневное меню для 5-11 классов
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Цаганаманская СОШ № 2»
на 2022-2023 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы	Энергет. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1 день													
207	Борщ на мясном бульоне	250	8,07	10,95	14,41	167,28	30,25	24,25	1,35	0,95	9,12	10,1	3,04
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
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
122	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,8	45,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого:	700	19,82	23,96	91,82	621,85	253,1	116,1	295,96	6,59	9,59	30,35	3,32
2 день													
304	Плов с мясом курицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
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
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	150	7,6	0,8	45,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого:	700	34,86	28,3	129,29	926,45	150,27	116,59	340,16	8,26	0,59	10,21	60,34
3 день													
206	Суп гороховый на мясном бульоне	250	16,65	15,11	23,7	311,31	28,96	22,24	78,56	1,03	0,04	5,84	0,13
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	150	7,6	0,8	45,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого:	700	25,8	18,96	93,03	691,53	108,28	83,62	200,19	3,45	0,18	25,91	0,13
4 день													
773	Азу	120	16,54	8,94	4,66	168,63	29,43	31,5	196,38	2,71	0,1	1,31	0,00
304	Гарнир – рис отварной	150	5,02	5,10	19,70	127,84	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
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	150	7,6	0,8	45,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого:	720	33,49	23,19	89,95	729,31	316,33	112,68	450,19	8,47	0,44	9,06	36,79
5 день													
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
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	150	7,6	0,8	45,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого:	700	15,57	12,51	120,22	618,54	160,15	112,54	349,19	5,31	0,76	0,08	6,14
6 день													
304	Плов с мясом курицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
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

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	150	7,6	0,8	45,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого:	700	34,31	31,14	114,75	904,94	151,45	154,45	475,64	8,33	0,53	20,81	60,27
7 день													
46	Суп харчо на мясном бульоне	250	9,05	19,96	64,08	472,1	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,04
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
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	150	7,6	0,8	45,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого:	700	17,7	24,95	130,19	820,54	85,86	78,55	338,71	5,11	0,4	24,68	0,05
8 день													
608	Котлета мясная	120	11,05	11,55	12,07	131,55	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
154	Гарнир – гречка отварная	150	5,6	3,48	19,16	138,8	8,63	0,00	0,00	2,8	0,12	0,00	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
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	150	7,6	0,8	45,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого:	720	26,13	22,08	115,91	725,55	146,27	89,34	257,41	9,82	0,73	9,1	38,19
9 день													
156	Борщ на мясном бульоне	250	8,07	10,95	14,41	167,28	30,25	24,25	1,35	0,95	9,12	10,1	3,04
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	150	7,6	0,8	45,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого:	700	16,5	21,98	81,33	569,19	139,1	105,1	209,96	6,43	9,56	32,72	3,32
10 день													
287	Тефтели мясные	120	10,25	16,4	12,1	230,8	36,58	39,6	104,9	2,9	0,1	10,1	0,04
688	Гарнир - макароны	150	5,52	4,52	17,45	108,66	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
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	150	7,6	0,8	45,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого:	720	25,65	28,37	92,03	720,38	151,88	140,53	243,28	12,7	0,71	22,45	21,45