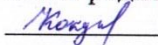


«Согласовано»

Совет родителей МКОУ «Цаганаманская СОШ № 2»

 Кокунцыкова Т.Б.

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Цаганаманская СОШ № 2»

 А.И. Босханжиев



Примерное десятидневное меню
для начальной школы (1-4 классы)
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													
	Завтрак:												
161	Каша «Дружба»	200	4,9	7,43	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	17,83	49,88	392,59	26,6	0,47	0,03	0,03	0,00	0,19	0,00
	Итого завтрак:	500	13,06	33,85	64,54	625,57	171,3	3,68	4,54	0,81	0,09	3,94	1,47
	Обед:												
637	Курица отварная	120	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00
688	Гарнир - макароны	130	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
15	Салат витаминный	100	0,63	9,09	6,22	110,91	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27
397	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,46	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
122	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,8	49,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого обед:	700	38,37	31,73	107,86	874,27	266,71	132,97	474,78	8,55	0,57	20,25	21,27
	Итого:	1200	51,43	65,58	172,4	1499,84	438,01	136,65	479,32	9,35	0,66	24,19	22,74
2 день													
	Завтрак:												
93	Вермишель в молоке	200	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	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
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
	Итого завтрак:	500	11,47	18,77	60,74	461,48	218,15	34,21	180,03	1,85	0,15	1,25	38,25
	Обед:												
201	Суп крестьянский на м/б	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
48	Салат овощной	100	0,68	6,06	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	49,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого обед:	700	14,47	14,4	104,21	603,48	133,98	63,99	134,76	5,9	0,59	8,99	1,62
	Итого:	1200	25,94	33,17	164,95	1064,96	352,13	98,2	314,79	7,75	0,74	10,24	39,87
3 день													
	Завтрак:												
41	Каша рисовая	200	5,55	9,03	32,50	236,21	6,6	35,0	0,07	0,00	0,05	0,03	1,46
433	Кофейный напиток	200	2,8	32,0	14,8	100,0	132,0	2,2	175,8	0,1	0,04	1,4	0,02
237	Хлеб с джемом	100	2,32	0,24	20,08	92,0	6,96	0,41	0,03	0,02	0,04	0,01	0,36
	Итого завтрак:	500	10,67	41,27	67,38	428,21	145,56	37,61	175,9	0,12	0,13	1,44	1,84
	Обед:												
287	Тефтели мясные	120	13,8	16,4	13,1	257,0	36,58	39,6	104,9	2,9	0,1	10,1	0,04
154	Гарнир - гречка отварная	130	5,6	3,48	23,16	148,8	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	20,22	88,58	30,86	17,22	21,9	0,51	0,02	0,6	0,00
122	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,8	49,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого обед:	700	28,55	23,73	111,59	786,02	124,53	100,98	226,53	8,12	0,42	30,17	0,04
	Итого:	1200	39,22	65,0	178,97	1214,23	270,09	138,59	402,43	8,24	0,55	31,61	1,88
4 день													
	Завтрак:												
463	Каша гречневая	200	8,33	4,53	42,47	259,65	44,54	165,9	60,98	4,98	0,32	0,76	0,02
397	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,46	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
251	Хлеб с сыром	100	8,15	17,83	49,88	392,59	26,6	0,47	0,03	0,03	0,00	0,19	0,00
	Итого завтрак:	500	20,0	26,08	117,84	801,7	193,14	180,37	151,01	5,57	0,36	2,25	0,03
207	Обед: Борщ на мясном бульоне	250	2,07	5,35	10,26	111,87	30,25	24,25	1,35	0,95	9,12	10,1	3,04
41	Салат из моркови	100	1,22	7,09	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	47,60	21,20	22,60	14,60	3,20	0,04	3,40	0,07
122	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,8	49,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого обед:	700	11,49	13,64	79,85	534,59	124,98	81,91	99,11	6,41	9,38	16,76	3,11
	Итого:	1200	31,49	39,72	197,69	1336,29	318,12	262,28	250,12	11,98	9,74	19,01	3,14
5 день													
	Завтрак:												
94	Каша манная, молочная	200	4,08	4,35	14,88	106,05	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
	Итого завтрак:	500	7,44	16,63	49,51	356,67	132,58	3,87	4,34	1,16	0,1	3,83	0,66
	Обед:												
608	Котлета мясная	120	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
154	Гарнир – гречка отварная	130	5,6	3,48	23,16	148,8	8,63	0,00	0,00	2,8	0,12	0,00	0,00
33	Салат из свеклы	100	5,82	9,74	50,0	298,47	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	49,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого обед:	700	35,41	28,19	167,7	828,31	360,45	167,52	671,4	4,82	0,73	1,24	65,56
	Итого:	1200	42,85	44,82	217,21	1184,98	493,03	171,39	675,74	5,98	0,83	5,07	66,22
6 день													
	Завтрак:												
143	Каша ячневая	200	6,64	7,59	28,13	204,0	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	2,32	0,24	20,08	92,0	6,96	0,41	0,03	0,02	0,03	0,01	9,0
	Итого завтрак:	500	10,08	8,98	65,77	382,16	209,96	4,87	7,79	1,32	0,15	0,18	10,95

206	Обед: Суп гороховый мясной	250	25,65	22,73	30,15	463,77	28,96	22,24	78,56	1,03	0,04	5,84	0,13
15	Салат витаминный	100	0,63	9,09	6,22	110,91	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27
126	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,00	20,22	88,58	30,86	17,22	21,9	0,51	0,02	0,6	0,00
122	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,8	49,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого обед:	700	34,58	32,62	106,29	902,46	160,67	117,31	305,07	6,62	0,49	25,39	0,4
	Итого:	1200	44,66	41,6	172,06	1284,62	370,63	122,18	312,86	7,94	0,64	25,57	11,35
7 день													
	Завтрак:												
161	Каша «Дружба»	200	4,9	7,43	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	17,83	49,88	392,59	26,6	0,47	0,03	0,03	0,00	0,19	0,00
	Итого завтрак:	500	15,85	57,26	78,93	628,4	295,3	2,88	176,34	0,51	0,12	1,67	1,48
	Обед:												
536	Гуляш мясной	120	8,42	4,58	26,47	329,7	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
688	Гарнир - макароны	130	5,52	4,52	26,45	168,45	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	32,0	14,8	100,0	132,0	2,2	175,8	0,1	0,04	1,4	0,02
122	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого обед:	700	22,42	17,1	124,0	878,15	131,5	90,57	362,76	9,8	0,79	14,16	21,35
	Итого:	1200	38,27	74,36	202,93	1506,55	426,8	93,45	539,1	10,31	0,91	15,83	22,83
8 день													
	Завтрак:												
311	Каша пшеничная	200	6,79	8,89	32,5	265,76	117,62	150,7	43,71	2,33	0,18	0,42	0,03
397	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,46	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
	Итого завтрак:	500	13,47	23,75	77,62	609,04	251,2	164,7	133,71	3,35	0,26	1,74	0,04
	Обед:												
147	Щи на курином бульоне	250	6,54	6,78	5,99	111,2	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
48	Салат овощной	100	0,68	6,06	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	49,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого обед:	700	15,19	10,63	93,7	534,84	96,44	66,41	151,78	2,74	0,24	37,93	0,00
	Итого:	1200	28,66	34,38	171,32	1143,88	347,64	231,11	285,49	6,09	0,5	39,67	0,04
9 день													
	Завтрак:												
463	Каша гречневая	200	8,33	4,53	42,47	259,65	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	17,83	49,88	392,59	26,6	0,47	0,03	0,03	0,00	0,19	0,00

	Итого завтрак:-	500	10,85	5,91	77,55	408,45	59,5	169,31	65,01	5,4	0,73	4,44	0,39
637	Обед: Курица отварная	120	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00
154	Гарнир – гречка отварная	130	5,6	3,48	23,16	148,8	8,63	0,00	0,00	2,8	0,12	0,00	0,00
15	Салат витаминный	100	0,63	9,09	6,22	109,91	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	49,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого обед:	700	35,63	26,97	99,3	792,74	179,34	115,07	369,51	10,19	0,61	19,55	0,27
	Итого:	1200	46,48	32,88	176,85	1201,19	238,84	284,38	434,52	15,59	1,34	23,99	0,66
10 день													
94	Завтрак: Каша манная молочная	200	4,08	4,35	14,88	106,05	113,00	0,87	0,34	0,30	0,05	0,14	0,65
126	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,00	20,22	88,58	30,86	17,22	21,9	0,51	0,02	0,6	0,00
237	Хлеб с джемом	100	2,32	0,24	20,08	92,0	6,96	0,41	0,03	0,02	0,03	0,01	9,0
	Итого завтрак:	500	8,36	16,61	52,07	386,03	129,12	4,9	7,89	1,51	0,09	0,25	0,65
204	Обед: Суп рисовый на мясном бульоне	250	6,18	3,30	14,65	113,00	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0,00
48	Салат овощной	100	0,68	6,06	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	47,60	21,20	22,60	14,60	3,20	0,04	3,40	0,07
122	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,8	49,7	239,2	26,04	35,06	83,16	1,6	0,16	0,00	0,00
	Итого обед:	700	15,06	10,56	81,13	483,8	135,42	109,26	198,14	9,93	0,66	20,68	0,41
	Итого:	1200	23,42	27,17	133,2	869,83	264,54	114,16	206,03	11,44	0,75	20,93	1,06