



«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ «СОШ а.Икон – Халк им. Х. С-Г. Кумукова»
 Унаджева Ф. Т.
 « » 2023г.

Десятидневное цикличное меню и пищевая ценность на осенне-зимний период 2023-2024 учебного года для МБОУ «СОШ а.Икон – Халк им.Х.С-Г.Кумукова» (горячие обеды для учащихся с 7 до 11 лет)

№	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	Mg	Ca	Fe
	День №1 Обед										
1	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	42,8	74,8	3,5
2	Суп картофельный с горохом	250	2,3	3,9	13,6	98,8	0,3	1,0	37,0	53,0	2,7
3	Гуляш из отварной говядины	80/50	18,0	15,9	5,6	238	0,032	0,4	21,4	14,4	2,24
4	Каша пшениная рассыпчатая	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	47,3	16,6	1,6
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	17,5	32,5	0,7
6	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	6,5	4,5	0,2
7	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	42,0	0,03	10	9	16	2,2
	ИТОГО:		29	31,7	109	835,9	1,13	31,1	181,5	211,8	13,14
	День №2 Обед										
1	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5,7	45,2	0,0	4,0	12,4	21,3	0,8
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	21,8	124,1	0,1	8,3	27,3	29,2	1,1
3	Котлеты припущенные из птицы	80/5	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	15,3	43,3	1,3
4	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	1,6	2,1	0,1
5	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	27,8	37,0	1,0
6	Чай с сахаром	200	0	0	14,9	56,8	16	6	0,8	2,2	1,0

7	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	6,5	4,5	0,2
	ИТОГО:		29,7	27,6	86,4	667,8	16,4	45,4	79,3	3,6	5,5
	День №3 Обед										
1	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	58,6	89,4	1,8
2	Борщ с капустой белокочанной и картофелем	250	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	26,1	49,7	1,2
3	Рыба тушеная в томате с овощами	140	9,4	2,0	6,3	160,3	0,0	2,4	27,0	25,9	0,5
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0	135,8	14,8	4,6
5	Кисель из с/фруктов	200		0,	14,7	60,0	0,45	0,45	22,5	6,75	0
6	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	6,5	4,5	0,2
7	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	42,0	0,03	10	9	16	2,2
	ИТОГО:		22,5	14,5	101,9	733,3	1,48	25,75	285,5	207,05	10,5
	День №4Обед										
1	Салат из свежей капусты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	6,2	5,5	9,0	0,2
2	Суп лапша домашняя	250	2,5	4,9	13,9	109,4	0,1	3,2	13,2	12,0	1,1
3	Куриное филе в томатном соусе	80/30	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	15,3	43,3	1,3
4	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	0,0	0,0	16,3	1,4	0,5
5	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	5,1	14,2	1,0
6	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	6,5	4,5	0,2
	ИТОГО:		21,4	27,5	99	732,3	0,2	10,9	61,9	84,4	4,3
	День №5 Обед										
1	Винегрет	60	1,08	4,98	6,152	73,28	00,4	0,04	10,6	26,84	0,704
2	Свекольник	250	2,3	3,9	13,6	98,8	0,3	1,0	37,0	53,0	2,7
3	Тефтели говяжьи с рисом	80	10,5	15,5	10,8	224,2	0,0	1,6	14,6	6,1	1,7
4	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	1,6	2,1	0,1
5	Макаронны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,1	0,0	21,1	4,9	1,1
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	17,5	32,5	0,7

7	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	6,5	4,5	0,2
8	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	42,0	0,03	10	9	16	2,2
	ИТОГО:		22,28	31,38	115,65	831,68	0,83	13,84	117,9	145,94	9,404
	День №6 Обед										
1	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	58,6	89,4	1,8
2	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	4,8	6,8	32,8	165,8	0,0	7,4	24,2	29,2	0,9
3	Бефстроганов из говядины	80/30	20,72	19,6	4,24	276,8	0,056	0,144	0,232	13,392	3,008
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0,0	135,8	14,8	4,6
5	Компот из сливы заморожен.	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	5,1	14,2	1,0
6	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	6,5	4,5	0,2
	ИТОГО:		36,62	32,2	120,14	898,4	0,956	10,644	230,432	165,492	11,508
	День №7 Обед										
1	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5,7	45,2	0,0	4,0	12,4	21,3	0,8
2	Суп фасолевый	250/10	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	26,1	49,7	1,2
3	Плов из говядины	300	12,5	14,2	8,6	127,6	0,1	0,6	15,3	43,3	1,3
4	Компот из сливы заморожен.	200	0,5	0,0	23,1	96,0	0,0	0,7	17,5	32,5	0,7
5	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	6,5	4,5	0,2
6	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	42,0	0,03	10	9	16	2,2
	ИТОГО:		17,9	24,3	68,2	469	0,23	26	86,8	167,3	6,4
	День №8 Обед										
1	Салат из свежей капусты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	6,2	5,5	9,0	0,2
2	Свекольник	250	2,2	4,5	12,0	97,0	0,0	22,2	27,4	54,5	1,3
3	Биточки мясные из филе	80	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	22,3	9,3	2,0
4	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	1,6	2,1	0,1

5	Каша пшеничная	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	47,3	16,6	1,6
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	5,1	14,2	1,0
7	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	6,5	4,5	0,2
	ИТОГО:		22,1	27,5	95,3	716,6	0,2	29,8	115,7	110,2	6,4
	День №9 Обед										
1	Салат винегрет	60	1,08	4,98	6,152	73,28	0,04	0,04	10,6	26,84	0,704
2	Суп картофельный с горохом	250	2,3	3,9	13,6	98,8	0,3	1,0	37,0	53,0	2,7
3	Печень говяж по строганский	110	11,5	13,4	9,6	370,5	0,0	0,0	22,3	9,3	2,0
4	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	27,8	37,0	1,0
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	17,5	32,5	0,7
6	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	6,5	4,5	0,2
7	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	42,0	0,03	10	9	16	2,2
	ИТОГО:		20,58	28,88	100,25	905,88	0,57	27,74	130,7	179,14	9,504
	День №10 Обед										
1	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	58,6	89,4	1,8
2	Суп лапша домашняя	250	2,5	4,9	13,9	109,4	0,1	3,2	13,2	12,0	1,1
3	Курица в томатном соусе	120	24,5	31,6	5,4	534,3	0,1	1,4	20,0	45,2	2,1
4	Макаронны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,1	0,0	21,1	4,9	1,1
5	Компот из сливы заморожен.	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	5,1	14,2	1,0
6	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	6,5	4,5	0,2
	ИТОГО:		34,9	42,2	92,7	1046,8	1	7,7	124,5	170,2	7,3
	ИТОГО ВСЕГО:		256.98	287.76	988.54	7837.66	22.996	228.874	1414.232	1445.122	83.956