

УТВЕРЖДАЮ
директор МКОУ «Гашун-Бургустинская СОШ
им.Эрдниева У.Э.» Пр. № 85/1 от 02.09.2024г.


/Манджиева Б.Б./



Примерное 10-дневное меню на 2024 – 2025 учебный год для 1-4 класса со 02.09.2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 день					
Гречка отварная	150	10,1	6,3	41,7	268,0
Гуляш говяжий с подлив	100	12,55	12,99	4,01	182,25
Салат из свеклы отварной	100	1,4	8,2	8,0	110
Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	16,7	49,9
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	25,3	25,3
Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	56,8
Итого:		31,65	28,59	109,71	692,25
2 день					
Котлеты из курицы	100	15,55	11,55	15,70	228,75
Макаронные изделия отварные	150	8,1	1,9	38,3	264,4
Салат из свежей капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12
Компот из кураги	200	1,2	0	19,4	79,6
Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	16,7	49,9
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	25,3	25,3
Итого:		33,58	20,63	123,92	742,07
3 день					
Плов из говядины	250	23,57	19,50	23,28	357,23
Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м	100	0,9	15,1	2,9	151,8
Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	56,8
Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	16,7	49,9
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	25,3	25,3
Итого:		32,07	35,7	82,18	641,03
4 день					
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	11,48	4,02	4,63	103,35
Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,68	261,03
Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м	100	0,9	15,1	2,9	151,8
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	25,7	98,4
Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	16,7	49,9
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	25,3	25,3
Итого:		23,79	45,28	80,91	689,78
5 день					
Каша овсяная на молоке	200	8,16	9,84	35,6	264,0
Яйцо отварное	1 шт	10,6	15,6	1,8	190,0
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	16,7	49,9
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	25,3	25,3
Йогурт	1 шт.	2,5	12,0	16,0	85,0
Итого:		32,74	42,08	112,98	732,8

6 день					
Гуляш из курицы	100	19,8	15,3	9,2	255
Гречка отварная	150	10,1	6,3	41,7	268,0
Салат из свеклы отварной	100	1,4	8,2	8,0	110
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	16,7	49,9
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	25,3	25,3
Яблоко	1 шт.	0,6	0,60	14,7	70,3
Итого:		39,6	31,59	147,61	911,3
7 день					
Тефтели из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75
Гречка отварная с маслом	150	10,1	6,3	41,7	268,0
Салат из свеклы отварной	100	1,4	8,2	8,0	110
Компот из кураги	200	1,2	0	19,4	79,6
Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	16,7	49,9
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	25,3	25,3
Итого:		35,65	27,15	126,8	761,55
8 день					
Жаркое по-домашнему	230	39,57	10,74	45,93	438,7
Салат из капусты с морков	100	1,33	6,08	8,52	94,12
Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	56,8
Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	16,7	49,9
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	25,3	25,3
Итого:		48,5	17,92	110,45	664,82
9 день					
Рыба порционная, запеченная	100	11,48	4,02	4,63	103,35
Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3
Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м	100	0,9	15,1	2,9	151,8
Компот из кураги	200	1,2	0	19,4	79,6
Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	16,7	49,9
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	25,3	25,3
Яблоко	1 шт.	0,6	0,60	14,7	70,3
Итого:		23,96	26,08	84,87	642,45
10 день					
Каша овсяная на молоке	200	8,16	9,84	35,6	264,0
Запеканка из творога со сметаной	150/6	15,78	13,07	25,37	275,9
Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	16,7	49,9
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	25,3	25,3
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Итого:		35,42	27,55	120,55	733,7