

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

Манджиева Б.Б.
 /Манджиева Б.Б./

Примерное 10-дневное меню на 2024 – 2025 учебный год для 5-10 класса со 02.09.2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 день					
Гречка отварная с маслом	200	14,0	8,7	57,9	372,0
Гуляш из говядины с подл	120	15,06	15,59	4,81	218,70
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:		36,6	25,39	118,71	722,7
2 день					
Котлеты из курицы	120	18,66	13,86	18,84	274,5
Макаронные изделия отварные	200	8,1	1,9	38,3	264,4
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:		34,36	16,86	113,14	670,9
3 день					
Плов из говядины	250	28,28	23,40	27,94	428,68
Салат витаминный	100	0,84	3,36	4,56	187,24
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:		37,72	27,86	93,9	770,72
4 день					
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	14,35	5,03	6,02	146,2
Пюре картофельное	230	4,68	33,42	7,58	348,04
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
Итого:		27,09	39,64	81,69	702,24
5 день					
Каша овсяная на молоке	200	8,16	9,84	35,6	264,0
Запеканка из творога со сметаной	190/10	23,16	19,56	21,32	362,50
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:		42,8	34,04	116,5	820,3
6 день					
Курица отварная в соусе	120	24,7	19,1	11,5	319,0
Макароны отварные с мас	230	8,4	6,4	51,3	202,14
Чай сладкий	200	0,02	0,0	14,0	28,0
Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	16,7	49,9

Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	25,3	25,3
Итого:		40,52	26,6	118,8	624,34
7 день					
Тефтели	120	18,66	13,86	18,84	274,5
Гречка отварная с маслом	230	14,0	8,7	57,9	372,0
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:		41,26	23,66	138,14	801,3
8 день					
Жаркое по домашнему	250	43,01	11,67	49,92	476,8
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
Итого:		47,63	11,93	111,94	646,7
9 день					
Рыба порционная, запеченная	120	17,22	6,03	7,22	175,44
Рис отварной	230	3,49	7,71	1,81	238,04
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:		29,31	19,8	63,21	623,7
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