

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Лаганская средняя общеобразовательная школа №4 им.Джабинугова З.Э.»

«Утверждаю»
И.П.  Кобаев В.Ю./

«Согласовано»
Директор МКОУ «Лаганская СОШ №4
им.Джабинугова З.Э.»  / Очиров М.В./

Примерное десятидневное меню бесплатных горячих обедов для 1-4 классов

№	наименование	Пищевые вещества				Энерг ценность	витамины			Минеральные вещества			
		Выхо д г	Б г	Ж г	У г		В1	С	А	Ca	Mg	Fe	
1 день													
1.	Салат из моркови с яблоком	100	1.08	0.18	8.62	40.4	0.05	6.52	-	24.28	30.75	1.08	
2.	Суп –харчо на м/б	220	6.18	3.3	14.65	113	0.11	8.33	-	24.98	29.45	1.24	
3.	Котлета мясная	90	9.84	8.08	7.16	139.19	0.04	0.81	-	27.03	-	0.86	
4.	Гречка отварная	180	9.3	2.2	44.3	239.2	-	-	-	74.5	99	82.71	
5.	Компот из сухофруктов	200	0.5	-	27	110	0.01	0.5	-	28	19	7	
6.	Хлеб из пшеничной муки	80	5.02	0.68	30.04	146.2	73.94	-	-	18.5	19.7	1.61	
7.	Итого:		31.92	14.44	131.77	787.99	74.15	16.16	-	197.26	197.9	94.5	
2 день													
1.	Борщ на м/б	250	1.45	3.93	100.2	82	0.05	10.29	-	44.3	26.25	1.19	
2.	Тефтели мясные	90	7.58	7.84	7.95	125.36	-	0.44	-	14.88	15.89	0.66	
3.	Макаронные изделия (отварные)	200	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	-	21	4.86	21.12	1.11	
4.	Салат из свеклы	100	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.7	-	21.09	12.54	0.8	
5.	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	28	-	-	-	6	-	0.4	
6	Хлеб из муки пшеничной	80	5.02	0.68	30.04	146.2	73.94	-	-	18.5	19.7	1.61	
7.	итого		20.63	20.62	183.66	606.35	74.06	16.43	21	109.63	95.5	5.77	

3 день												
1.	Суп-пюре гороховый	220	1.45	3.93	100.2	82	0.05	10.29	-	44.3	26.25	1.19
2.	Тефтели мясные	90	7.58	7.84	7.95	125.36	-	0.44	-	14.88	15.89	0.66
3.	Пюре каргофельное	200	3.58	5.07	22.79	161.98	-	3.82	-	59.66	43.89	1.61
4.	Салат из свежих огурцов	100	0.46	3.65	1.43	40.38	0.02	5.7	-	13.11	7.098	0.34
5.	Кисель из ягод (замороженные)	200	0.2	-	32.6	132	-	-	-	18	-	0.6
6.	Хлеб из муки пшеничной	80	5.02	0.68	30.04	146.2	73.94	-	-	18.5	19.7	1.61
7.	итого		21.69	23.69	119.56	782.17	74.1	63.14	0.05	241.9	125.4	5.92
4 день												
1.	Рассольник на м/б	220	1.85	5.07	5.07	109.5	0.09	10.1	-	20.25	24.25	0.95
2.	Плов из отварной птицы	200	17.52	17.4	41.5	493.19	0.03	1.42	0.01	36.14	145.6	33.95
3.	Рис отварной	180	2.43	3.58	24.46	139.8	0.02	-	-	0.91	0.35	-
4.	Салат из белокочанной капусты	100	2	4.5	9.17	85	0.02	22.54	-	28.06	0.39	-
5.	Чай с лимоном	200	0.1	-	15.2	61	-	2.8	-	14.2	2	0.4
6.	Хлеб из муки пшеничной	80	5.02	0.68	30.04	146.2	73.94	-	-	18.5	19.7	1.61
7.	итого		28.89	27.65	70.64	895.19	74.08	36.86	0.01	117.15	192.0	36.91
5 день												
1.	Суп вермишелевый на м/б	220	20.05	1.82	15.99	84.37	0.05	24.02	-	11.28	-	0.52
2.	Рагу мясное с овощами	240	2.75	13.2	17.33	199.2	0.08	10.4	37.2	28.68	33.36	1.18
3.	Салат из свеклы	100	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.7	-	28	12.54	0.8
4.	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	28	-	-	-	6	-	0.4
5.	Хлеб из муки пшеничной	80	5.02	0.68	30.04	146.2	73.94	-	-	18.5	19.7	1.61
6.	итого		28.88	19.35	82.38	514.11	74.08	40.12	37.2	98.46	65.6	4.51

9 день													
1.	Суп рассольник на м/б	220	1.85	5.07	5.07	109.5	0.09	10.1	-	20.25	24.25	0.95	
2.	Тефтели мясные	90	7.58	7.84	7.95	125.36	-	0.44	-	14.88	15.89	0.66	
3.	Макаронные изделия (отварные)	200	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	-	21	4.86	21.12	1.11	
4.	Салат из свеклы	100	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.7	-	21.09	12.54	0.8	
5.	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	28	-	-	-	6	-	0.4	
6	Хлеб из муки пшеничной	80	5.02	0.68	30.04	146.2	73.94	-	-	18.5	19.7	1.61	
7.	итого		21.03	21.76	88.62	634.25	74.01	16.24	21	98.49	93.5	5.53	
10 день													
1.	Суп гороховый на м/б	250	4.85	6.45	24.75	176.25	0.14	9.62	0.05	117.75	38	1.1	
2.	Котлеты рыбные, запеченные	100	11.99	4.05	7.67	115	0.06	0.82	21	47.3	21.1	0.59	
3.	Рис припущенный	180	4.24	7.25	38.88	237.78	0.03	-	0.05	5.76	25.1	0.61	
4.	Салат из свежих огурцов	100	0.46	3.65	1.43	40.38	0.02	5.7	-	13.11	7.98	0.34	
5.	Компот из сухофруктов	200	0.5	-	27	110	0.01	0.5	-	28	19	7	
6	Хлеб из муки пшеничной	80	5.02	0.68	30.04	146.2	73.94	-	-	18.5	19.7	1.61	
7.	итого		27.06	22.08	129.77	825.61	74.2	16.64	21.1	230.42	130.88	11.25	