

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



«Утверждаю»
И.П. Когаяев
З.Ю. Когаяев



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

Примерное десятидневное меню бесплатных горячих обедов для 5-9 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.	Суп –харчо на м/б	280	6.18	3.3	14.65	113	0.11	8.33	-	24.98	29.45	1.24		
2.	Котлета мясная	180	9.84	8.08	7.16	139.19	0.04	0.81	-	27.03	-	0.86		
3.	Гречка отварная	180	9.3	2.2	44.3	239.2	-	-	-	74.5	99	82.71		
4.	Салат из моркови с яблоком	120	1.08	0.18	8.62	40.4	0.05	6.52	-	24.28	30.75	1.08		
5.	Компот из сухофруктов	200	0.5	-	27	110	0.01	0.5	-	28	19	7		
6.	Хлеб из пшеничной муки	100	5.02	0.68	30.04	146.2	73.94	-	-	18.5	19.7	1.61		
7.	Итого:		51.92	14.43	131.77	787.99	74.15	16.16	-	97.26	197.9	94.5		
2 день														
1.	Борщ на м/б	280	1.45	3.93	100.2	82	0.05	10.29	-	44.3	26.25	1.19		
2.	Тефтели мясные	180	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	100	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	250	1.45	3.93	100.2	82	0.05	10.29	-	44.3	26.25	1.19
2.	Тефтели мясные	180	7.58	7.84	7.95	125.36	-	0.44	-	14.88	15.89	0.66
3.	Пюре картофельное	200	3.58	5.07	22.79	161.98	-	3.82	-	59.66	43.89	1.61
4.	Салат из свежих огурцов	120	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	100	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	250	1.85	5.07	5.07	109.5	0.09	10.1	-	20.25	24.25	0.95
2.	Плов из отварной птицы	220	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	120	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	120	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	250	20.05	1.82	15.99	84.37	0.05	24.02	-	11.28	-	0.52
2.	Рагу мясное с овощами	280	2.75	13.2	17.33	199.2	0.08	10.4	37.2	28.68	33.36	1.18
3.	Салат из свеклы	120	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	120	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

6 день												
		280	1	0.9	7.6	45.8	-	60	-	136.5	192	491.2
1.	Суп с клецками на м/б	180	18.2	3.4	23.9	261.3	-	32.3	-	-	-	-
2.	Гуляш из птицы	180	2.43	3.58	24.46	139.8	0.02	-	-	0.91	0.35	-
3.	Рис отварной	120	0.46	3.65	1.43	40.38	0.02	5.7	-	13.11	7.98	0.34
4.	Салат из свежих огурцов	200	0.5	-	27	110	0.01	0.5	-	28	19	7
5.	Компот из сухофруктов	120	5.02	0.68	30.04	146.2	73.94	-	-	18.5	19.7	1.61
6.	Хлеб из муки пшеничной		27.61	12.21	114.43	743.78	73.98	98.5	-	197.02	239.03	500.15
7.	итого											
7 день												
1.	Борщ на м/б	280	1.85	5.07	5.07	109.5	0.09	10.1	-	20.25	24.25	0.95
2.	Котлета мясная	80	9.84	8.08	7.16	139.19	0.04	0.81	-	27.03	-	0.86
3.	Гречка отварная	180	9.3	2.2	44.3	239.2	-	-	-	74.5	99	82.71
4.	Салат из свеклы	100	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.7	-	28	12.54	0.8
5.	Кисель из ягод (замороженные)	200	0.2	-	32.6	132	-	-	-	18	-	0.6
6.	Хлеб из муки пшеничной	120	5.02	0.68	30.04	146.2	73.94	-	-	18.5	19.7	1.61
7.	итого		26.67	18.54	219.32	794.93	74.04	16.8	-	203.5	157.49	87.77
8 день												
1.	Суп крестьянский на м/б	280	2.1	5.76	11.45	111.79	-	11.11	-	-	-	-
2.	Гуляш из говядины	100	23.8	19.52	5.74	203	0.21	1.54	-	29.4	31.39	2.8
3.	Капуста тушеная	180	2.78	6.48	34.52	213.53	0.23	31.5	31.5	21.96	43.99	1.73
4.	Салат из белокочанной капусты	120	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	120	5.02	0.68	30.04	146.2	73.94	-	-	18.5	19.7	1.61
7.	итого		35.8	36.98	106.12	820.82	74.4	69.49	31.5	112.12	97.47	6.54

9 день													
1.	Суп рассольник на м/б	280	1.85	5.07	5.07	109.5	0.09	10.1	-	20.25	24.25	0.95	
2.	Тефтели мясные	100	7.58	7.84	7.95	125.36	-	0.44	-	14.88	15.89	0.66	
3.	Макаронные изделия (отварные)	180	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	-	21	4.86	21.12	1.11	
4.	Салат из свеклы	120	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	120	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	120	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	