



"Угвержлао"
 Директор МКОУ "Эсто-Алтайской СОШ
 им. Д.Н. Кутуглытинова" на 2022г.
 Мандринов Р.В.

**Десятидневное меню обедов для обучающихся 1-4 классов
 МКОУ «Эсто-Алтайская средняя общеобразовательная школа им Д. Н. Кутуглытинова»
 На период с 10.03.2022г по 31.05.2022г**

№ рецептуры	Наименование блюда	Цена блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1																			
	Суп гороховый	15	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	306	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25				
	Биток с соусом	21,5	70/25	11,78	12,91	14,9	14,9	0,06	0,85	39	0	43,9	106,7	21,6	0,96				
	Яйцо отварное	12,5	40	5,8	4,6	0,3	0,3	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1				
	Макаронны отварные	10	180	6,62	5,42	31,73	31,73	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33				
	Салат витаминный с кукурузой	8,5	100	8,29	6,8	24,73	24,73	0,27	18,95	0,27	5,81	74,84	121,45	42,79	3,48				
	Хлеб пшеничный	2	50	3,16	0,4	19,32	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
	Какао на молоке	12,5	200	4,5	3,79	24,5	24,5	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56				
	Бананы	18	170	2,7	2,7	3,35	35,3	0,02	7,5	0	0,03	12	19,5	4,2	1,05				
	ИТОГО	100	250	50,35	39,87	136,08	279,03	0,68	29,6	370,58	7,36	372,27	821,35	173,43	11,07				
	Борщ с капустой и картофелем на к/б	12	250	1,82	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18				
	Плов с мясом курицы	18	200	27,00	14,70	47,20	337,00	0,06	1,28	0	0	14,23	200,14	39,29	2,65				
	Горячий бутерброд с сыром	7	25	60	16	70	335,49	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15				
	Яблоко свежее	15	180	2,7	2,7	3,35	35,3	0,02	7,5	0	0,03	12	19,5	4,2	1,05				
	Чай сладкий с лимоном	10	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	Сок порционный	20	200	0,75	0,15	14,85	64,5	0,04	0	0	0,75	0,15	14,85	64,5	0,04				
	Итого:	100		47,74	23,47	162,15	930,69	0,18	19,22	39	3,18	203,93	365,32	140,84	5,35				

День	с/п/л	38	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
	с/п/л														
	Гуляш из говядины с овощами														
	Крупа гречневая	20	180	8,95	6,73	43	67,3	0,22	0	0	0	15,57	250	81	4,73
	Чай с сахаром	6	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	18	4,29	0	0,6
	Хлеб пшеничный	2	50	3,16	0,4	19,52	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Сок порционный	20	200	0,75	0,15	14,85	64,5	0,04	0	0	0,75	0,15	14,85	64,5	0,04
	Итого:	100		34,62	27,9	109,24	539,27	0,56	9,53	0,02	1,27	93,98	571,1	207,51	9,01
4	Ши из св/капусты и картофеля на к/б	14	250,00	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
	244														
	Рыба припущенная с овощами	28	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0,02	0	0	54,6	132,9	20,3	1,62
	694														
	Пюре картофельное	18	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,7	0	0,16	1,8	6,37	93,49	30,54	1,33
	Хлеб пшеничный	2	50	3,1	0,4	19,32	93,52	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Сок фруктовый порционный	20	200	0,75	0,15	14,85	64,5	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Апельсин	18	180	1,35	0	12,6	58,5	0,03	90	0,06	0,3	51	34,5	19,5	0,45
	Итого:	100		18,32	12,3	82,61	518,2	0,91	109,58	43,22	5	161,55	346,72	105,74	4,85
5	Суп с крул. Пшеничной на к/б	12	250	1,75	4,75	14,25	103,75	0,025	2,00	1,00	0,225	14,25	43,00	15,50	0,50
	301														
	Мясо кур. тушенное с овощами	29	80	17,65	14,58	4,7	22,1	0,06	0,85	39	0	43,9	106,7	21,6	0,96
	302														
	Перловка отварная	15	180	4,32	5,18	45	244,26	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
	14														
	Нарезка из св/овощей(огур.,помидоры)	20	100,0	1,13	6,19	4,72	79,21	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
	Хлеб пшеничный	2	40,0	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	14														
	Чай с сахаром	6	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Банан	18	170	2,7	2,7	3,35	35,3	0,02	7,5	0	0,03	12	19,5	4,2	1,05
	Итого:	100		30,75	33,8	116,08	878,24	0,485	29,33	65,47	6,585	171,09	372,85	124,03	8,04
6	Борщ св. капустой и картофелем на к/б	11	250,00	6,00	6,75	8,75	119,00	0,08	22,13	21,50	0,27	46,83	75,75	23,9	1,15
	223														
	Коплеты с соусом говяжьи	27	70,25	11,78	12,91	14,9	223	0,06	0,85	0,39	0	43,9	106,7	21,6	0,96
	688														
	Макаронны отварные	12	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
	49														
	Салат Витаминный с кукурузой	13	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
	959														
	Какао с молоком	16	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
	Хлеб пшеничный	2	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Яблоко свежее	17	180	0,15	2,7	2,7	3,35	35,3	0,02	7,5	0	0,03	12	19,5	4,2
	Итого:	100		39,52	39,149	127,62	973,45	35,86	43,25	54,87	6,6	302,6	485,3	160,33	12,12
7	Суп фасолевый на к/б	18	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	306	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25

