

Утверждено
МКОУ «Барунская СОШ
имени Х.Б.Сян-Белгина»
Директор
Бембева Л. Г.



Согласовано:
Начальник : ТО
_____ Эрдниева В.Б.

**Перспективное десятидневное меню для 1-4классов
МКОУ «Барунская СОШ имени Х.Б.Сян-Белгина»
2023- 2024 учебный год**

Перспективное меню
для 1-4 классов МКОУ «Барунская СОШ имени Х.Б. Сян-Белгина»
2023 -2024 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
1 день															
	Обед														
25	Салат овощной	60	0.68	6.06	6.38	84.0	16.24	0.29	24.01	7.98	0.20	34.5	0.0		
81	Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной	200	11.3	10.5	22	227.5	39.78	20.90	43.68	0.98	0.04	8.54	0.00		
268	Котлеты мясные	80	15.55	11.55	15.70	228.75	43.75	32.13	166.38	1.50	0.10	0.15	28.75		
688	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	4.86	21.12	37.17	1.11	0.06	0.00	21.00		
375	Чай «Фруктовый»	200	0.60	0.04	10.40	47.60	21.20	14.60	22.60	3.20	0.02	3.40	0.00		
338	Фрукты свежие	100	0.60	0.60	14.70	70.3	24.0	13.5	75.8	3.3	0.03	10.0	0.00		
ПР	Хлеб пшеничный	90	3.07	1.07	20.90	107.20	0.01	14.1	35.1	1.05	0.13	0.00	0.00		
	Итого:		37.32	34.33	116.53	933.80	149.84	116.64	404.74	19.12	0.58	56.59	49.75		
2 день															
	Обед														
25	Салат овощной	60	0.68	6.06	6.38	84.0	16.24	0.29	24.01	7.98	0.20	34.5	0.0		
104	Суп картоф.с фрикадельками	200	8.89	6.59	13.5	159.8	33.37	36.69	25.64	1.61	0.04	9.7	0.32		
№ 289	Рагу из птицы	230	12.55	12.99	4.01	182,25	30.52	24.03	119.19	2.10	0.07	5.07	1.49		
338	Фрукты свежие	100	0.60	0.60	14.70	70.3	24.0	13.5	75.8	3.3	0.03	10.0	0.00		
349	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94,20	6.40	0.00	3.6	0.18	0.01	1.08	0.00		
ПР	Хлеб пшеничный	90	3.07	1.07	20.90	107.20	0.01	14.1	35.1	1.05	0.13	0.00	0.00		
	3 день														
22	Салат свекольный	60	0.62	3.41	3.41	48.75	14.89	17	32	0.56	0.01	0.40	3.38		
204	Суп рисовый (м/б)	200	7.18	2.94	11.76	102.26	21.01	25.93	95.87	1.18	0.10	6.70	0.00		
260	Гуляш из куриного мяса	100	12.55	12.99	4.01	182.25	30.52	24.03	119.19	2.10	0.07	5.07	1.49		
165	Гречневая	150	9.2	6.0	41.9	258.6	18.8	136.9	203.5	4.8	0.2	0.00	29.5		

	рассыпчатая																				
399	Сок натуральный	200	1	0.20	20.20	92.00	14.00	18.00	17.00	0.8	0.02	4.0	0.00	0.00							
ПР	Хлеб пшеничный	90	3.07	1.07	20.90	107.20	0.01	14.1	35.1	1.05	0.13	0.00	0.00								
	Итого:		33.62	26.61	102.79	791.06	99.23	235.96	502.66	10.49	0.53	16.17	34.37								
4 день																					
	Обед																				
25	Салат овощной	60	0.68	6.06	6.38	84.0	16.24	0.29	24.01	7.98	0.20	34.5	0.0								
81	Борщ из свежей капусты с мясом сметаной	200	11.3	10.5	22	227.5	39.78	20.90	43.68	0.98	0.04	8.54	0.00								
255	Котлета рыбная	90	11.99	4.05	7.67	115.00	47.30	21.10	157.7	0.59	0.06	0.82	21.00								
688	Гарнир - макароны	200	5.52	4.52	26.45	168.45	4.86	21.12	37.17	1.11	0.06	0.00	21.00								
349	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.00	24.76	94.20	6.40	0.00	3.6	0.18	0.01	1.08	0.00								
338	Фрукты свежие	100	0.60	0.60	14.70	70.3	24.0	13.5	75.8	3.3	0.03	10.0	0.00								
ПР	Хлеб пшеничный	90	3.07	1.07	20.90	107.20	0.01	14.1	35.1	1.05	0.13	0.00	0.00								
	Итого :		33.20	26.80	122.86	866.65	138.59	91.01	377.06	15.19	0.53	54.94	42.00								
5 день																					
	Обед																				
49	Салат витаминный	80	8.29	6.80	24.73	187.24	74.81	42.79	121.45	3.48	0.27	18.95	0.27								
201	Суп крестьянский	200	4.79	6.03	12.42	118.62	32.07	5.42	34.98	0.30	0.06	0.03	1.02								
291	Плов с мясом кур.	80/150	20.30	17.0	35.69	377.00	45.10	47.50	199.3	2.19	0.6	1.01	48.0								
ПР	Хлеб пшеничный	90	3.07	1.07	20.90	107.20	0.01	14.1	35.1	1.05	0.13	0.00	0.00								
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	112.55	99.08	185.54	18.42	0.01	3.67	0.01								
	Кондитерские изделия	60	3.84	4.10	24.26	149.3	12.98	1.50	0.44	0.04	0.02	0.00	0.00								
	Итого:		44.80	36.14	125.71	996.69	277.52	210.39	576.81	25.48	1.09	23.66	49.3								
6 день																					
	Обед																				
48	Салат овощной	60	0.68	6.06	6.38	84.0	63.20	22.15	3.45	3.89	0.35	8.95	0.34								
204	Суп рисовый (м/б)	200	7.18	2.94	11.76	102.26	21.01	25.93	95.87	1.18	0.10	6.70	0.00								
260	Гуляш мясной	200	12.55	12.99	4.01	182.25	30.52	24.03	119.19	2.10	0.07	5.07	1.49								

688	Гарнир - макароны	200	5.52	4.52	26.45	168.45	4.86	21.12	37.17	1.11	0.06	0.00	21.00
375	Чай «Фруктовый»	200	0.60	0.04	10.40	47.60	21.20	14.60	22.60	3.20	0.02	3.40	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	90	3.07	1.07	20.90	107.20	0.01	14.1	35.1	1.05	0.13	0.00	0.00
	Итого:		29.60	27.62	79.90	691.76	140.80	121.93	313.38	12.53	0.73	24.12	22.83
7 день	Обед:												
9	Салат морковный с чесноком	60	0,69	5.05	3.16	56.00	25.87	10.60	25.64	0.31	0.02	2.12	0.32
81	Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной	200	11.3	10.5	22	227.5	39.78	20.90	43.68	0.98	0.04	8.54	0.00
268	Котлеты мясные	80	15.55	11.55	15.70	228.75	43.75	32.13	166.38	1.50	0.10	0.15	28.75
165	Гречневая рассыпчатая	150	9.2	6.0	41.9	258.6	18.8	136.9	203.5	4.8	0.2	0.00	29.5
376	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	90	3.07	1.07	20.90	107.20	0.01	14.1	35.1	1.05	0.13	0.00	0.00
	Итого:		40.01	34.17	117.66	906.05	134.21	214.63	474.3	9.04	0.49	10.81	58.57
8 день	Обед:												
48	Салат овощной	60	0.68	6.06	6.38	84.0	63.20	22.15	3.45	3.89	0.35	8.95	0.34
201	Суп крестьянский	200	4.79	6.03	12.42	118.62	32.07	5.42	34.98	0.30	0.06	0.03	1.02
291	Плов с мясом кур.	80/150	20.30	17.0	35.69	377.00	45.10	47.50	199.3	2.19	0.6	1.01	48.0
№349	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.00	24.76	94.20	6.40	0.00	3.6	0.18	0.01	1.08	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	90	3.07	1.07	20.90	107.20	0.01	14.1	35.1	1.05	0.13	0.00	0.00
338	Фрукты	100	0.60	0.60	14.70	70.3	24.0	13.5	75.8	3.3	0.03	10.0	0.00
	Итого :		29.48	30.76	114.85	851.32	170.78	102.67	352.23	10.91	1.18	21.07	49.36
9 день	Обед:												
53	Салат из свеклы,	80	0.99	2.47	4.37	43.74	17.0	11.03	170.04	0.79	0.40	4.12	0.01

104	зел.горошка	200	8.89	6.59	13.5	159.8	33.37	36.69	25.64	1.61	0.04	9.7	0.32
260	Суп картоф.с фрикадельками	200	12.55	12.99	4.01	182.25	30.52	24.03	119.19	2.10	0.07	5.07	1.49
694	Гуляш мясной	180	3.67	5.76	24.53	164.7	44.37	33.30	103.91	1.21	0.16	21.80	30.60
375	Картофельное пюре	200	0.60	0.04	10.40	47.60	21.20	14.60	22.60	3.20	0.02	3.40	0.00
ПР	Чай «Фруктовый»	90	3.07	1.07	20.90	107.20	0.01	14.1	35.1	1.05	0.13	0.00	0.00
	Итого:		29.77	28.92	77.71	705.29	146.47	133.75	476.48	9.96	0.82	44.09	32.42
10 день													
	Обед:												
25	Салат овощной	60	0.68	6.06	6.38	84.0	16.24	0.29	24.01	7.98	0.20	34.5	0.0
81	Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной	200	11.3	10.5	22	227.5	39.78	20.90	43.68	0.98	0.04	8.54	0.00
462	Тефтели	80	13.8	16.4	13.1	257	36.58	39.6	104.9	2.9	0.1	10.1	0.02
688	Макаронны-гарнир	150	5.52	4.52	26.45	168.45	4.86	21.12	37.17	1.11	0.06	0.00	21.00
648	Кисель	200	0.00	0.00	15.3	49.60	3.2	2.00	15.80	0.00	0.02	5.6	0.03
ПР	Хлеб пшеничный	90	3.07	1.07	20.90	107.20	0.01	14.1	35.1	1.05	0.13	0.00	0.00
	Итого:		34.37	38.55	104.13	893.75	100.67	98.01	260.66	14.02	0.55	58.74	21.05

Перспективное меню составлено по сборнику рецептурных блюд и кулинарных изделий М.П.Могильного и В.А. Тутельяна

Директор школы _____ / Бембева Л.Г./