

«Утверждаю»
И.о директора МОУ НШДС
с.п. Куба-Таба
_____ М.Ш.Кардова

**Примерное 10 дневное меню
для начальных классов МОУ НШДС с.п.Куба-Таба
2023-2024 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша манная со сл.маслом	200	11.5	14.43	45	214	4
	Чай с сахаром	190	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб с	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
	Маслом	10	0.08	7.2	0.13	66.1	41
Итого за завтрак		450	10.08	19.97	71.82	508.95	
Обед	Борщ со сметаной	200	1.44	3.9	8.7	76.17	57
	Котлеты из говядины	90	10.6	15.04	11.3	223.48	272
	Гречневый гарнир	150	4.43	4.45	20.01	137.72	679
	Салат свекольный	60	0.84	3.6	4.94	55.56	33
	Компот	180	3,52	3.72	25.49	145.2	959
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	
	Бананы	200	1.5	0.5	21	96	
Итого за обед		830	27.77	33.15	110.4	901.33	
Полдник	Ватрушка	100	10.48	10.90	33.11	287.3	249
	с сахарной пудрой чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	943
Итого за полдник		300	10.53	21.83	43.1	327.3	
Итого за 1 день		1470	41.74	64.18	215.76	1737.58	

Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша овсяная со сл.маслом	200	5.4	8.8	27.4	209	165
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		500	31.93	22.24	64.09	437.85	

Обед	Суп гороховый	200	3.19	2.8	14	124	44
	Творожно-макаронная запеканка	180	13.5	9.27	13.23	190.53	26

	Салат витаминный	60	0.66	3.67	2.73	87.62	71
	Кисель	200	-	-	28.8	137	648
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117,2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	
	яблоки	200	0.4	0.4	9.8	98.2	
Итого за обед		710	21.13	22.38	100.84	804.55	
Полдник	Бутерброды с сыром и маслом	50/10/20	0.28	1.6	13.88	188.85/	3
	чай с сахаром	200	0.05	0.018	10	66.1/36.4	41
Итого за полдник		280	0.33	1.618	23.88	331.35	943
Итого за 2 день		1610	59.31	57.07	198.37	1573.75	

Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Молочный суп с гречкой	250	27.32	18.28	19.8	340.7	160
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб с маслом	50	4.55	3.95	34.3	188.85	41
		10	0.08	1.7	0.13	66.1	
Итого за завтрак		510	32	24	64.22	635.66	
Обед	Суп перловый	200	3.19	2.8	14	94.31	41
	Тефтели с соусом	90	7.5	9.21	9.5	202.53	286
	и макаронным гарниром	150	8.85	9.55	39.86	132.3	688
	Тушеные овощи	60	0.9	1.02	4.32	31	43
	Компот	180	0,13	0,13	21.42	87.84	639
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	
	Конфеты	20	0.4	9.8	7.1	63	
Итого за обед		710	25.52	36.46	130.5	778	
Полдник	Домашняя булочка	100	7.0	11.78	53.44	301.2	578
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	943
Итого за полдник		300	7.05	11.80	64.44	341.2	
Итого за 3 день		1570	48.75	68.35	284.36	1754.86	

Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша рисовая со сл. маслом	200	17.8	18.4	48.7	300.3	4
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		450	22.4	22.368	92.99	529.15	
Обед	Суп крестьянский	200	1.89	3.9	12.8	94.41	41
	Рыба запеченная	90	14.8	3.6	1.62	94.17	245
	Картошка по- деревенски	150	5.46	5.79	30.46	195.71	296
	Салат свекольный	60	0.81	0.25	10.6	46.6	38
	Кисель	180	3.52	3.72	225.49	145.2	959

	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	
	Печенье	50	1.50	21	3.2	141	
Итого за обед		780	32.53	42.21	318.5	885.29	
Полдник	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	4.55/ 0.08/ 2.32	3.95/ 7.2/ 2.95	34.3/ 0.13	188.85/ 66.1 /36.4	41
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	943
Итого за полдник		280	7	14.118	44.42	331.35	
Итого за 4 день		1510	61.93	78.69	455.91	1745	

Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша овсяная со сл.маслом	200	5.4	8.8	27.4	209	165
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		450	10	12.76	71.69	437.85	
Обед	Суп гороховый	200	1.89	3.92	12.8	124	51
	Куриная грудка в сметанном соусе с пшеничным гарниром	90	14.22	14.78	15.14	250.8	307
	винегрет	150	4.54	4.57	35.31	160	688
	Компот	60	0.84	3.6	4.94	55.56	33
	Хлеб пшеничный	180	-	-	28.8	115.2	648
	Хлеб ржаной	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Бананы	20	4.7	0.7	49.8	50	
		200	1.5	0.5	21	96	
Итого за обед		830	27.35	28.09	145.65	968.76	
Полдник	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	10	40	943
	Оладьи	100	1.5	2.36	15.0	112.0	327
Итого за полдник		300	7.1	8.76	23.2	181	
Итого за 5 день		1580	80.47	68.46	223.4	1587.61	

Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Молочный суп с вермишелью	200	28.3	19.44	23.62	387.02	160
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб с маслом и сыром	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
		10/20	0.08	57.2	0.13	66.1	41
			2.32	2.95	-	36.4	
Итого за завтрак		480	35.3	83.55	68.04	718.37	
Обед	Борщ со сметаной	200	1.44	3.9	8.7	76.17	57
	Овощное рагу с мясом	200	17.77	21.28	3.28	275.60	621
	Салат винегрет	60	6.84	9.19	39.23	55.56	71
	Кисель	180	-	-	28.8	115.2	648
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	

	Конфеты	20	5.86	0.82	38.86	186.26	
Итого за обед		710	36.46	39.14	153.17	875.99	
Полдник	Чай с сахаром Рогалики с сахарной пудрой	200 80	0.05 1.5	0.018 2.36	9.99 15.0	40 69.0	943 291
Итого за полдник		280	1.55	2.378	24.99	109	
Итого за 6 день		1460	73.31	125.06	246.2	1703.36	

Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша манная со сл.масл Чай Хлеб с маслом и сыром	200 200 50/10/ 20	34.34 0.05 4.55 0.08 2.32	26.94 0.018 3.95 57.2 2.95	26.12 9.99 34.3 0.13 -	214 40 188.85 66.1 36.4	4 943 41
Итого за завтрак		480	41.34	91.05	70.54	545.8	
Обед	Суп перловый Творожно-макаронная запеканка Тушеные овощи Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Печенье	200 180 60 180 30 20 20	5 13.5 0.9 3.52 3.8 4.7 1.5	5.4 9.27 1.02 3.72 0.4 0.7 2.36	16.1 13.23 4.32 25.49 24.6 49.8 15.0	95 190.53 51 145.2 117.2 50 69.0	41 26 43 959
Итого за обед		750	28.97	25.72	108.44	717.93	
Полдник	Хлеб с маслом Чай с сахаром	50/10 200	4.55 0.08 0.05	3.95 57.2 0.018	34.3 0.13 9.99	188.85 66.1 40	41 943
Итого за полдник		260	4.6	3.968	44.29	294.95	
Итого за 7 день		1490	44.96	46.048	247.57	1558.6	

Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша овсяная со сл.маслом Чай с сахаром Хлеб	200 200 50	5.4 0.05 4.55	8.8 0.018 3.95	27.4 9.99 34.3	209 40 188.85	165 943
Итого за завтрак		450	10	12.68	71.69	437.85	
Обед	Суп гороховый Плов из мяса говядины Салат свекольный Кисель Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Яблоки	200 160 60 200 30 20 100	3.19 11.75 0.84 0.13 3.8 4.7 0.4	2.8 10.65 3.6 0.13 0.4 0.7 0.4	14.1 3.20 4.94 21.42 24.6 49.8 9.8	124 292.8 55.56 87.84 117.2 50 98.2	44 291 33 639

Итого за обед		770	22.67	24.13	89.76	825.6	
Полдник	Оладьи Чай	80	0.28	1.6	13.88	223	327
		200	0.05	0.018	9.99	40	943
Итого за полдник		280	0.33	1.618	23.87	263	
Итого за 8 день		1500	33	38.428	185.32	1526.45	

Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша манная со сл.масл Чай с сахаром Хлеб пшеничный с маслом	200	34.34	26.94	26.12	214	4
		200	0.05	0.018	9.99	40	943
		50	4.55	3.95	34.3	188.85	
		10/20	0.08	57.2	0.13	66.1	41
			2.32	2.95	-	36.4	
Итого за завтрак		480	41.34	91.05	70.54	545.35	
Обед	Суп крестьянский Рыба запеченная Картофельное пюре Винегрет . Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Бананы	200	3.19	2.8	14	94.31	51
		90	14.8	3.6	1.62	94.17	245
		150	3.12	4.5	19	128.98	173
		60	0.69	0.72	3.33	55.56	52
		180	-	-	28.8	115.2	648
		30	3.8	0.4	24.6	117.2	
		20	4.7	0.7	49.8	50	
		200	1.5	0.5	21	96	
Итого за обед		830	27.35	17.57	102.05	751.42	
Полдник	Чай с сахаром Хлеб с маслом и сыром	200	0.05	0.018	10	40	943
		50/20/10	4.55	3.95	34.3	188.85	41
			0.08	57.2	0.13	66.1	
			2.32	2.95	-	36.4	
		Итого за полдник		280	7	64.11	44.43
Итого за 9 день		1510	76.19	173.09	231.02	1628.12	

Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша рисовая со сл.маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный с маслом	200	17.8	18.4	48.7	300.3	4
		200	0.05	0.018	10	40	943
		50	4.55	3.95	34.3	188.85	41
		10	0.08	57.2	0.13	66.1	
		Итого за завтрак		460	39.02	88.1	70.55
Обед	Суп перловый Национальное блюдо «Джэршлыбжьэ» пшеничным гарниром Кисель Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Печенье	200	5.49	2.84	17.46	95	41
		90	6.84	9.19	39.23	267.00	133
		150	0.84	3.61	4.96	55.68	679
		180	3.52	3.72	25.49	145.2	959
		30	3.8	0.4	24.6	117.2	
		20	4.7	0.7	49.8	50	
		20	1.5	2.36	15	69	
		Итого за обед		690	22.74	25.67	181.51

Полдник	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	10	40	943
	Плюшка	80	1.5	2.36	15.0	141	466
Итого за полдник		280	1.55	2.37	25	181	
Итого за 5 день		1510	62.21	110.17	227.09	1575.35	

Среднее знач. за период :		1425	55.17	73.88	233.85	1639.7	
---------------------------	--	------	-------	-------	--------	--------	--