



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ «СОШ
 с.Хасаут-Греческого»

[Handwritten signature]

**Десятидневное меню (горячие обеды) для обучающихся
 МБОУ «СОШ с.Хасаут-Греческого»
 возрасте от 7 до 11 лет в осенне-зимний период**

Гк №	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1	с	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день-Понедельник														
обед														
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
45	Суп картофельный с горохом	200-250	2,3	3,9	13,6	98,8	0,3	1,0	0,0	22,3	53,0	95,4	37,0	2,7
209	Котлеты припущенные из птицы	90	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
222	Каша пшениная рассыпчатая	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6
463	Соус томатный с овощами	50	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
283	Чай	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенино-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
118	Яблоко	120	0,4	0,4	14,7	47,0	0,0	10,0	0,1	0,1	24,0	36,0	13,5	3,3
	<i>Итого</i>	825	25,5	81,2	114,4	842,2	0,9	21,8	21,4	31,5	236,0	498,0	178,0	11,2
2 день-Вторник														
обед														
23	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5,7	45,2	0,0	4,0	0,0	1,6	21,3	24,4	12,4	0,8

47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200-250	2,8	2,9	21,8	124,1	0,1	8,3	0,0	1,4	29,2	67,6	27,3	1,1
189	Гуляш из говядины	90	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0,0	0,0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,6
463	Соус томатный с овощами	50	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
282	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
115	Хлеб пшенино-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	<i>Итого</i>	795	28,4	26,6	127,3	851,8	0,4	13,6	0,0	4,4	104,6	487,5	221,0	10,9
	3 день - Среда													
	обед													
9	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8
37	Борщ с капустой белокочанной и картофелем со сметаной	200-250	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
172	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9,4	2,0	6,3	160,3	0,0	2,4	0,8	0,8	25,9	70,9	27,0	0,5
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
277	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,0	30,8	124,2	0,0	0,5	0,0	0,5	33,6	19,4	15,5	0,7
115	Хлеб пшенино-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
118	Яблоко	120	0,4	0,4	14,7	47,0	0,0	10,0	0,1	0,1	24,0	36,0	13,5	3,3
	<i>Итого</i>	980	19,3	15,6	111,2	751,3	1,0	51,8	2,9	45	273,3	408,8	185,0	10,0
	4 день-Четверг													
	обед													
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5

56	Суп лапша домашняя	200-250	2,5
209	Курица отварная	90	12,5
224	Рис отварной	150	3,9
463	Соус томатный с овощами	50	0,4
282	Чай	200	0,5
115	Хлеб пшенино-ржаной	30	2,0
114	Хлеб пшеничный	20	1,5
	<i>Итого</i>	825	23,9
5 день-Пятница			
обед			
4	Салат из свежей белокочанной капусты	100	0,8
43	Свекольник	200-250	2,2
202	Тефтели из говядины с рисом	90	10,5
463	Соус томатный с овощами	50	0,4
227	Макароны отварные	150	5,5
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6
115	Хлеб пшенино-ржаной	30	2,0
114	Хлеб пшеничный	20	1,5
	<i>Итого</i>	860	23,5
6 день-Понедельник			
обед			
9	Салат из моркови	60	0,4
37	Борщ с капустой белокочанной и картофелем со сметаной	200-250	2,1

4,9	13,9	109,4	0,1	3,2	0,0	0,4	12,0	24,4	13,2	1,1
14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
5,1	40,3	225,2	0,0	0,0	0,0	0,3	1,4	61,0	16,3	0,5
1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
32,2	114,9	849,1	0,5	24,1	0,4	9,4	161,4	334,4	110,8	8,9
5,1	5,3	70,0	0,0	10,3	0,0	5,0	15,0	17,0	9,1	0,3
4,5	12,0	97,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3
15,5	10,8	224,2	0,0	1,6	0,0	0,5	6,1	65,1	14,6	1,7
1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
5,3	35,3	211,1	0,1	0,0	0,0	1,0	4,9	37,2	21,1	1,1
0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
32,1	113,4	836,8	0,1	35,3	0,0	9,8	128,7	268,2	107,7	6,6
0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8
6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2

189	Гуляш из говядины	90	11,5	1,3,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	0,0	0,0	0,0	0,3	1,4	61,0	16,3	0,5
463	Соус томатный с овощами	50	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
282	Чай	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
115	Хлеб пшенино-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	<i>Итого</i>	825	22,3	27,0	111,3	804,1	0,9	14,3	20	3,4	179,8	388,7	146,6	8,0
	7 день-Вторник													
	обед													
23	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5,7	45,2	0,0	4,0	0,0	1,6	21,3	24,4	12,4	0,8
42	Рассольник ленинградский со сметаной	200-250	4,8	6,8	32,8	165,8	0,0	7,4	0,0	2,4	29,2	56,7	24,2	0,9
209	Курица отварная	90	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
222	Каша пшенная рассыпчатая	135	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6
256	Соус молочный	50	1,0	2,1	2,8	33,7	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенино-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	<i>Итого</i>	820	28,8	31,9	133,0	881,5	0,3	13,2	21,1	7,4	158,6	362,2	134,8	6,8
	8 день-Среда													
	обед													
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
45	Суп картофельный с горохом	200-250	2,3	3,9	13,6	98,8	0,3	1,0	0,0	22,3	53,0	95,4	37,0	2,7
192	Рыба тушеная	90	18,0	13,8	4,3	213,0	0,3	28,9	5,5	3,0	25,6	223,3	14,8	4,7
463	Соус томатный с овощами	50	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1

241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
282	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
115	Хлеб пшенино-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
118	Яблоко	120	0,4	0,4	14,7	47,0	0,0	10,0	0,1	0,1	24,0	36,0	13,5	3,3
	<i>Итого</i>	820	28,2	30,5	91,1	752,6	11	75,7	5,8	31,8	218,3	591,0	144,0	14,3
	9 день-Четверг													
	обед													
9	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200-250	2,8	2,9	21,8	124,1	0,1	8,3	0,0	1,4	29,2	67,6	27,3	1,1
189	Биточки мясные из говядины	90	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0,0	0,0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,6
256	Соус молочный	50	1,0	2,1	2,8	33,7	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
283	Чай	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенино-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	<i>Итого</i>	820	28,5	24,4	132,0	885,6	1,1	11,7	2,0	3,2	191,0	563,6	279,5	11,7
	10 день- Пятница													
	обед													
4	Салат из свежей капусты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	6,2	0,0	3,0	9,0	10,2	5,5	0,2
56	Суп лапша домашняя	200-250	2,5	4,9	13,9	109,4	0,1	3,2	0,0	0,4	12,0	24,4	13,2	1,1
210	Курица в томатном соусе	140,0	24,5	31,6	5,4	534,3	0,1	1,4	0,2	0,8	45,2	168,5	20,0	2,1
227	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,1	0,0	0,0	1,0	4,9	37,2	21,1	1,1
277	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,0	30,8	124,2	0,0	0,5	0,0	0,5	33,6	19,4	15,5	0,7

115	Хлеб пшенино-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
118	Яблоко	120	0,4	0,4	14,7	47,0	0,0	10,0	0,1	0,1	24,0	36,0	13,5	3,3
	<i>Итого</i>	<i>830</i>	<i>36,7</i>	<i>45,3</i>	<i>108,6</i>	<i>1120,2</i>	<i>0,3</i>	<i>11,3</i>	<i>0,2</i>	<i>6,2</i>	<i>118,4</i>	<i>316,5</i>	<i>91,8</i>	<i>6,7</i>