



Эрдниева СОШ»  
Н.Лиджиева

принят  
№ 215 от 30.08.2023г

## Перспективное десятидневное меню

Для организации питания обучающихся 1-4 классов

МКОУ «Эрдниева СОШ им Э.М.Кектеева» на 2023-2024 учебный год.

№ реце птур ы	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценность	Минеральные вещества ,мг				Витамины, мг							
			Белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A					
	<b>1 день</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09					36,72	
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,0	33,0	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00					0,08	
41	бутерброд с сыром	100	0,5	0,5	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00					0,00	
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>8,14</b>	<b>8,20</b>	<b>61,0</b>	<b>350,09</b>	<b>238,19</b>	<b>51,55</b>	<b>265,13</b>	<b>1,5</b>	<b>0,18</b>	<b>1,09</b>					<b>36,8</b>	
	<b>Обед</b>																	
170	Борщ из свежей капусты	200	1,45	3,93	100,2	82,00	35,50	21,0	42,58	0,95	0,04	8,23					0,00	
281	Котлеты	90	12,20	13,58	10,52	213,34	81,83	25,33	149,34	1,02	0,07	0,28					53,33	
694	Картофельное пюре	150	4,08	6,40	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22					34,00	
943	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00					0,00	
41	хлеб пшеничный	60	0,5	0,5	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00					0,00	
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>18,38</b>	<b>24,41</b>	<b>177,18</b>	<b>611,79</b>	<b>185,65</b>	<b>100,86</b>	<b>348,96</b>	<b>4,51</b>	<b>0,37</b>	<b>32,73</b>					<b>53,35</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
	<b>2 День</b>																
	<b>Завтрак</b>																
208	Суп вермишелевый молочный	200	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91					30,6
959	Кофейный напиток	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,30					0,01
42	Хлеб пшеничный	100	0,5	0,5	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00					0,00
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>13,43</b>	<b>11,09</b>	<b>67,22</b>	<b>455,85</b>	<b>469,84</b>	<b>61,59</b>	<b>369,04</b>	<b>1,81</b>	<b>0,19</b>	<b>2,35</b>					<b>82,61</b>
	<b>Обед</b>																
204	Суп картофельный с крупой	200	2,00	2,23	13,6	82,6	20,72	21,2	69,88	0,81	0,08	6,66					0,00
304	Плов с мясом птицы	200	21,1	13,6	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00					20,00
868	Компот из с/фруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08					0,00
41	Хлеб пшеничный	100	0,5	0,5	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00					0,00
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>23,64</b>	<b>16,33</b>	<b>63,26</b>	<b>488,5</b>	<b>79,14</b>	<b>58,73</b>	<b>258,06</b>	<b>3,59</b>	<b>0,21</b>	<b>7,74</b>					<b>20,0</b>

№ реце птур ы	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценность	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
			Белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
	<b>3 день</b>																
	<b>Завтрак</b>																
94	каша геркулесовая молочная	200	5,80	5,48	18,57	146,80	161,92	29,62	155,78	0,54	0,11	0,91	30,6				
945	Чай сладкий	200	1,40	1,60	16,40	86,0	33,0	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08				
41	Бутерброд с маслом	100	0,5	0,5	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00				
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>7,7</b>	<b>7,58</b>	<b>59,87</b>	<b>338,25</b>	<b>207,94</b>	<b>152,15</b>	<b>264,86</b>	<b>1,74</b>	<b>0,21</b>	<b>0,91</b>	<b>30,68</b>				
	<b>Обед</b>																
208	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00				
626	Запеканка картофельная с мясом птицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00				
943	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00				
41	хлеб пшеничный	100	0,5	0,5	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00				
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>28,47</b>	<b>24,02</b>	<b>107,98</b>	<b>754,7</b>	<b>95,48</b>	<b>98,51</b>	<b>347,63</b>	<b>4,59</b>	<b>0,26</b>	<b>8,94</b>	<b>60,00</b>				

№ реце птур ы	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
			белки	жиры	углеводы	Энерг ценность	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A				
	<b>4 День</b>																
	<b>Завтрак</b>																
93	Каша рисовая молочная	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,6				
945	чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,0	33,0	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08				
42	Хлеб пшеничный	100	0,5	0,5	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00				
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>7,65</b>	<b>7,31</b>	<b>60,14</b>	<b>336,65</b>	<b>207,64</b>	<b>52,17</b>	<b>247,06</b>	<b>1,71</b>	<b>0,19</b>	<b>0,91</b>	<b>30,68</b>				
	<b>Обед</b>																
204	Суп Картофельный	200	1,68	4,09	13,27	96,6	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00				
637	Курица отварная	80	21,1	13,6	0,00	206,25	39,00	20,00	142,0	1,8	0,04	0,00	20,00				
679	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,38	0,00	0,02				
92	сок фруктовый	200	0,20	0,00	32,6	131,2	18,0	0,00	4,29	0,60	0,00	0,0	0,00				
41	хлеб пшеничный	80	0,5	0,5	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00				
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>30,49</b>	<b>23,8</b>	<b>106,61</b>	<b>769,95</b>	<b>104,16</b>	<b>125,75</b>	<b>453,63</b>	<b>7,93</b>	<b>0,58</b>	<b>6,03</b>	<b>20,02</b>				



№ рецептуры	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг					
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
	<b>бдень</b>																
	<b>Завтрак</b>																
94	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09					36,72
959	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,0	33,0	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00					0,08
41	хлеб пшеничный	100	0,5	0,5	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,02	4,0					0,00
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>8,14</b>	<b>8,20</b>	<b>61,0</b>	<b>350,09</b>	<b>238,19</b>	<b>51,55</b>	<b>265,13</b>	<b>1,5</b>	<b>0,20</b>	<b>5,09</b>					<b>36,81</b>
	<b>Обед</b>																
209	Суп «Харчо»	200	7,18	2,94	11,76	102,26	21,01	25,93	95,87	1,18	0,10	6,70					0,00
321	Рагу овощное	200	2,75	13,20	17,33	199,20	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4					37,20
943	Компот из с/фруктов	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00					0,00
41	Хлеб пшеничный	100	0,5	0,5	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,02	4,0					0,00
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>10,63</b>	<b>16,64</b>	<b>67,99</b>	<b>593,55</b>	<b>68,71</b>	<b>76,82</b>	<b>211,6</b>	<b>3,56</b>	<b>0,20</b>	<b>21,10</b>					<b>37,20</b>

№ реце птур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества , мг					Витамины , мг					
			белки	жиры	углеводы	Энерг ценност ь	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
	<b>7 день</b>																
	<b>Завтрак</b>																
168	Суп вермишелевый молочный	200	9,3	1,1	66,9	315	64	116	2,68	3,92	0,27	0,06	0,03				
985	Чай молочный	200	1,40	1,60	16,40	86,0	33,0	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08				
41	Хлеб пшеничный	100	0,5	0,5	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00				
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>11,20</b>	<b>3,20</b>	<b>108,2</b>	<b>506,45</b>	<b>110,02</b>	<b>144,03</b>	<b>111,76</b>	<b>5,12</b>	<b>0,37</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>				
	<b>Обед</b>																
187	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00				
608	Котлеты мясные	90	12,2	13,58	10,52	213,34	81,33	25,33	149,34	1,02	0,07	0,28	53,33				
688	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,0				
868	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	5,0	20,0	2,6	0,0	0,3	0,2	0,06	0,00	0,00				
41	Хлеб пшеничный	80	0,5	0,5	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00				
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>19,62</b>	<b>22,51</b>	<b>73,66</b>	<b>575,04</b>	<b>136,47</b>	<b>81,78</b>	<b>266,49</b>	<b>3,77</b>	<b>0,32</b>	<b>15,05</b>	<b>74,33</b>				

№ реце птур ы	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества , мг					Витамины , мг					
			белки	жиры	углеводы	Энерг ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
	<b>8 день</b>																
	<b>Завтрак</b>																
168	каша геркулесовая молочная	200	5,80	5,48	18,57	146,80	161,92	29,62	155,78	0,54	0,11	0,91				30,6	
959	какао с молоком	200	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00				0,10	
41	хлеб пшеничный	100	0,5	0,5	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00				0,00	
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>11,40</b>	<b>10,58</b>	<b>43,77</b>	<b>315,25</b>	<b>196,94</b>	<b>148</b>	<b>274,16</b>	<b>2,34</b>	<b>0,22</b>	<b>0,91</b>				<b>30,70</b>	
	<b>Обед</b>																
209	Суп с фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87				3,96	
211	тефтели (перец фарш)	90	11,78	12,91	14,90	223,0	57,8	28,40	141,4	1,27	0,07	1,13				51,00	
694	Картофельное пюре	150	4,08	6,40	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22				34,00	
92	чай фруктовый	200	0,20	0,00	32,6	131,2	18,0	0,00	4,29	0,60	0,00	0,0				0,00	
41	Хлеб пшеничный	80	0,5	0,5	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00				0,00	
	<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>39,65</b>	<b>24,37</b>	<b>113,25</b>	<b>761,45</b>	<b>163,64</b>	<b>114,94</b>	<b>406,7</b>	<b>5,30</b>	<b>0,45</b>	<b>35,22</b>				<b>88,96</b>	



№ реце птур ы	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества . мг				Витамины , мг						
			белки	жиры	углеводы	Энерг ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
	<b>9 день</b>																
	<b>Завтрак</b>																
168	Каша рисовая молочная	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91					30,6
945	Чай сладкий	200	1,40	1,60	16,40	86,0	33,0	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00					0,08
41	Хлеб пшеничный	100	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00					0,00
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>7,65</b>	<b>7,31</b>	<b>60,14</b>	<b>336,65</b>	<b>20,64</b>	<b>52,17</b>	<b>247,06</b>	<b>1,71</b>	<b>0,19</b>	<b>0,91</b>					<b>30,68</b>
	<b>Обед</b>																
209	Суп овощной	200	5,83	4,56	13,59	118,80	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87					3,96
304	Плов с мясом птицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26					60,00
943	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00					0,00
41	Хлеб пшеничный	80	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00					0,00
	<b>итого</b>	<b>740</b>	<b>32,94</b>	<b>26,44</b>	<b>105,72</b>	<b>763,90</b>	<b>125,20</b>	<b>139,67</b>	<b>438,68</b>	<b>6,31</b>	<b>0,33</b>	<b>17,38</b>					<b>63,96</b>
	<b>10 день - Завтрак</b>																
94	Манник на молоке	200	6,24	6,10	19,70	158,6	192,17	23,52	156,05	0,30	0,008	1,09					36,72
943	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00					0,00
41	Хлеб с сыром	100	0,5	0,5	24,90	106	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00					0,00
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>6,94</b>	<b>6,60</b>	<b>58,6</b>	<b>292,6</b>	<b>211,19</b>	<b>41,05</b>	<b>197,63</b>	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>1,09</b>					<b>36,7</b>
	<b>Обед</b>																
197	Суп рассольник на к/б	200	1,68	4,09	13,27	96,6	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03					0,00
304	Плов с мясом птицы	200	21,1	13,6	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00					20,00
943	Чай фруктовый	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00					0,00
41	Хлеб пшеничный	100	0,5	0,5	24,90	106	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00					0,00
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>23,03</b>	<b>15,19</b>	<b>52,17</b>	<b>436,85</b>	<b>79,18</b>	<b>58,25</b>	<b>242,14</b>	<b>3,78</b>	<b>0,20</b>	<b>6,03</b>					<b>20,0</b>