



Утверждаю  
 Директор МКОУ «Эрдниевская СОШ»  
 З.Н.Лиджиева

Перспективное Десятидневное меню

Для организации питания обучающихся 1- 4 классов  
 МКОУ «Эрдниевская СОШ им Э.М.Кекеева» на 2024-2025 учебный год.

№ реце птур ы	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	жиры	углеводы		Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А		
	<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	бүтерброд 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		
637	Курица отварная	90	21,1	13,6	0,00	206,25	39,00	20,00	142,00	1,80	0,04	0,00	20,00		
688	макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,0		
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>28,77</b>	<b>22,55</b>	<b>165,55</b>	<b>590,15</b>	<b>98,38</b>	<b>79,65</b>	<b>263,33</b>	<b>5,06</b>	<b>0,22</b>	<b>8,23</b>	<b>41,00</b>		

№ рецептур	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины, мкг					
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
	<b>2 День</b>																
	<b>Завтрак</b>																
168	Каша ячневая молочная	200	5,12	0,62	32,61	331,58	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,6				
959	Кофейный напиток	200	0,12	0,00	12,04	48,64	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,30	0,01				
42	Бутерброд с маслом	100	0,56	7,65	25,0	171,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00				
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>6,08</b>	<b>8,55</b>	<b>96,80</b>	<b>663,91</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>																
33	Салат из свеклы	600	0,84	5,06	5,32	70,02	43,17	17,24	31,74	0,59	0,03	38,30	0,20				
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	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>700</b>	<b>24,48</b>	<b>21,39</b>	<b>68,58</b>	<b>558,52</b>	<b>122,31</b>	<b>75,61</b>	<b>289,8</b>	<b>4,18</b>	<b>0,23</b>	<b>46,04</b>	<b>20,20</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>																
43	Салат из капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0,00				
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	18,27	20,54	28,74	372	33,2	63,26	203,8	3,65	0,24	5,62	0,04				
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	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>700</b>	<b>21,81</b>	<b>26,36</b>	<b>97,3</b>	<b>706,99</b>	<b>99,1</b>	<b>110,29</b>	<b>317,13</b>	<b>5,82</b>	<b>0,43</b>	<b>34,27</b>	<b>0,04</b>				

№ реце птур ы	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества					Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
			белки	жиры	углеводы	Энерг ценность	Са	Мг	р	Fe	В1	С	А				
	<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>500</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 свекольник	200	1,68	4,09	13,27	96,6	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00				
692	вареники с картошкой	200	3,81	5,76	30,68	189	19,5	39,1	106,3	1,54	0,20	28,0	28,0				
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>6,19</b>	<b>10,35</b>	<b>101,45</b>	<b>522,25</b>	<b>71,68</b>	<b>77,35</b>	<b>209,73</b>	<b>3,72</b>	<b>0,36</b>	<b>34,03</b>	<b>28,0</b>				

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг					
			Белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
	<b>5 День</b>																
	<b>Завтрак</b>																
469	Запеканка из творога	150	5,80	5,48	18,57	146,80	161,92	29,62	155,78	0,54	0,11	0,91	30,6				
424	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63	22	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10				
41	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				
40	Блинчики	110	0,6	0,6	25,2	112	14,0	19,1	38,2	0,90	0,09	0,00	0,00				
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>12,8</b>	<b>12,18</b>	<b>60,47</b>	<b>407,8</b>	<b>230,92</b>	<b>64,02</b>	<b>338,28</b>	<b>2,84</b>	<b>0,25</b>	<b>0,91</b>	<b>30,70</b>				
	<b>Обед</b>																
197	Суп рассольник	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	90	21,1	13,6	0,00	206,25	39,00	20,00	142,00	1,80	0,04	0,00	20,00				
688	гречка рассыпчатая	150	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90	278	5,26	0,24	0,00	0,02				
<b>868</b>	<b>Чай фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>28,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
41	хлеб пшеничный	40	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>33,42</b>	<b>29,76</b>	<b>99,95</b>	<b>743,56</b>	<b>96,48</b>	<b>148,25</b>	<b>219,14</b>	<b>9,04</b>	<b>0,44</b>	<b>6,03</b>	<b>20,02</b>				

№ рецептур	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>				

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А				
	<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>				
38	Салат из моркови с яблоками	60	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,0	1,08	0,05	6,25	0,00				
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>20,7</b>	<b>22,69</b>	<b>82,28</b>	<b>615,44</b>	<b>160,75</b>	<b>112,53</b>	<b>310,49</b>	<b>4,85</b>	<b>0,82</b>	<b>21,8</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	0,10	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	0,00	0,00		
41	хлеб пшеничный	100	0,5	0,5	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08					
	<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>0,91</b>	<b>30,70</b>		
	<b>Обед</b>															
81	Салат из квашенной капусты	60	1,58	4,99	7,66	83,20	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25,0	0,00	0,00		
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			
286	тефтели мясные	90	11,78	12,91	14,90	223,0	57,8	28,40	141,4	1,27	0,07	1,13	51,00			
679	гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230	12,9	67,5	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0,00		
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	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	0,00		
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>21,52</b>	<b>28,57</b>	<b>129,49</b>	<b>808,45</b>	<b>127,24</b>	<b>145,44</b>	<b>499,74</b>	<b>7,91</b>	<b>0,45</b>	<b>11</b>	<b>54,96</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>															
42	Суп с клецками	200	6,6	3,32	18,3	140	4,24	32,01	103	1,04	0,12	5,3	3,96			
486	рыба тушенная в томатном соусе	70	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00			
694	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,2	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5			
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>35,69</b>	<b>29,82</b>	<b>122,26</b>	<b>881,9</b>	<b>116,62</b>	<b>136,67</b>	<b>480,31</b>	<b>5,27</b>	<b>0,42</b>	<b>24,73</b>	<b>89,46</b>			

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества . мг						Витамины , мг		
			белки	жиры	углев	энерг цен-ть	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
	<b>10 День - Завтрак</b>														
463	Сырники с творогом	200	33,64	22,81	20,52	421	280,4	46,8	410,5	1,39	0,13	0,45	102,6		
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		
	Итого	500	33,89	23,31	59,42	555	299,42	64,33	452,08	2,59	0,21	0,45	102,6		
	<b>Обед</b>														
45	Салат винегрет	60	0,82	3,71	4,61	54,96	20,13	12,81	24,1	0,53	0,03	7,95	0,00		
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		
311	Гуляш из мяса птицы	70	13,43	3,7	2,6	98,8	14,2	14,2	105,5	0,08	0,9	12,3	62,4		
336	Капуста тушенная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	31,5		
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	80	0,5	0,5	24,90	106	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00		
	<b>Итого</b>		19,41	18,48	93,9	499,09	96,47	109,25	348,33	4,32	1,32	57,78	93,9		