



Утверждаю:

Директор МКОУ «Эрдниевская СОШ

им Э.М. Кектеева Лиджиева З.Н

Перспективное десятидневное меню

на горячее питание МКОУ «Эрдниевская СОШ имени Э.М Кектеева»

на 5-11 класс на 2024-2025 уч год

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			белки	жиры	углеводы	
День 1 Завтрак						
170	Салат овощной	60	0,85	3,05	5,41	52,44
197	Борщ с мясом птицы	250	1,68	4,09	13,27	96,6
943	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0
41	Хлеб пшеничный	80	0,45	0,45	24,90	105,45
	итого	590	3,18	7,59	57,58	282,49
День 2 Завтрак						
38	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
204	Плов с мясом птицы	200	2,75	13,2	17,33	199,2
868	Компот из с/фруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
41	Хлеб пшеничный	80	0,45	0,45	24,90	105,45
	итого	540	4,10	17,3	72,01	455,19
ДЕНЬ 3 Завтрак						
33	Салат из капусты	60	0,86	3,65	5,02	56,34
304	Суп с фрикадельками	200	2,15	2,27	13,71	83,88
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0
41	Хлеб пшеничный	80	0,45	0,45	24,90	105,45
	итого	540	3,66	6,37	57,63	273,67
День 4 Завтрак						
15	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
486	Рыба тушеная	90	13,87	7,85	6,53	150
694	Картофельное пюре	160	3,06	4,80	20,45	137,45
868	компот из с/фруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
41	хлеб пшеничный	80	0,45	0,45	24,90	105,45
	итого	590	17,88	16,75	78,07	527,48
День 5 Завтрак						
390	Каша молочная манная	200	6,24	6,10	19,70	158,64
424	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,0
945	чай молочный	200	1,4	1,60	16,40	86,00
41	хлеб пшеничный	80	0,45	0,45	24,90	105,45
41	масло порциями	20	0,00	16,4	0,20	150,0
	итого	540	13,19	29,15	61,5	563,05

№ рецептуры			Белки	жиры	углеводы	ценность
	День 6 Завтрак					
81	Салат из квашенной капусты	60	1,58	4,99	7,66	83,20
240	Суп Рассольник	200	1,68	4,09	13,27	96,60
943	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,0	28,0
41	Хлеб пшеничный	80	0,45	0,45	24,90	105,45
	итого	540	3,91	9,53	59,83	313,25
	День 7 Завтрак					
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
608	котлеты мясные	90	12,2	13,58	10,52	213,34
688	Гречка отварная	160	5,52	4,52	26,45	168,45
868	компот из с/фруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
41	хлеб пшеничный	80	0,45	0,45	24,90	105,45
	итого	590	19,07	22,3	91,65	637,7
	День 8 Завтрак					
38	Салат из моркови с яблоками	60	1,08	0,18	8,62	40,40
209	Суп Харчо	200	7,18	2,94	11,76	102,26
943	чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,0	28,0
41	хлеб пшеничный	80	0,45	0,45	24,90	105,45
	итого	500	8,91	3,57	59,28	276,11
	День 9 Завтрак					
321	Рагу овощное	200	2,75	13,20	17,33	199,2
945	чай молочный	200	1,4	1,60	16,40	86,00
41	хлеб пшеничный	100	0,45	0,45	24,90	105,45
	итого	500	4,6	15,25	58,63	390,65
	День 10 Завтрак					
94	каша рисовая молочная	200	4,82	1,02	16,83	132,4
945	чай молочный	200	1,4	1,60	16,40	86,00
41	хлеб пшеничный	80	0,45	0,45	24,90	105,45
42	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,80
	итого	500	11,31	8,97	58,13	396,65