

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Бадалова А.



*Бадалова А.*

Согласовано  
Директор МКОУ  
«Многопрофильная гимназия  
г. Лагани»  
Анджаева М.Э.



*Анджаева М.Э.*

# Десятидневное меню

1 день														
Завтрак														
		Химический состав						Витамины			Минералы			
		Выход	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
311	Каша рисовая с маслом	250	25,5 1	7,8	8,8	29,7	229, 2	0,37	0,06	39,0 6	187, 61	168, 5	33,5 5	0,45
1	Бутерброд с маслом и сыром	40/5 /10	15,6	4,8	6,9	14,5	139	0,1	0,0	49,5	104, 5	78,8	9,5	0,4
630	Чай с молоком	200	18,8 9	2,8	2,8	17,9	108	0,5	0,0	12,0	106, 0	78,3	12,2	0,1
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,00	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,4 3	33,2 8	14,0 3	0,64
	Фрукт (средняя пищевая ценность Яблоко, апельсин, груша и т.д.)	250	25,0	0,6	0,6	16,3	73	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9
	Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов (конфеты с корпусами между слоями вафель, со взбитыми корпусами, с желевыми корпусами)	30	17	0,4	1,4	6,0	38	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

2 день														
Завтрак														
		Химический состав						Витамины			Минералы			
		Выход	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
516	Отварные макаронные изделия	150	8,70	5,5	3,8	33	188	0,0	0,07	25,2	5,83	44,6	7,6	1,33
451	Биточки из говядины запеченные с соусом	80/ 20	38,74	14,8	14,3	11,3	233	0,1	0,1	22,5	34,8	114,6	23,0	1,9
638	Компот из смеси сухофруктов	200	13,74	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Салат из свежих овощей	60	16,32	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
	Фрукт (средняя пищевая ценность Яблоко, апельсин, груша и т.д.)	200	20	0,6	0,6	16,3	73	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9

**3 день  
Завтрак**

		Химический состав						Витамины			Минералы			
		Выход	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
204	Картофельное пюре	150	16,6 5	3,3	4,5	19,9	135	6,5	0,1	22,6	15,9	86,1	33,5	1,3
1996 ТТО	Рыбная котлета	70	34,5 2	13,5 6,2	8,8	6,6	160	0,2	0,1	27,9	26,5	131, 7	20,5	0,9
638	Компот из свежих фруктов	200	11,2 4	0,6	0,6	16,3	73	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9
	Хлеб пшеничный в/с	100	7,5	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,4 3	33,2 8	14,0 3	0,64
43	Винегрет	60	8,86	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	32,4 9	27,0 1	16,3 7	0,47
	Мучное изделие или кондитерское изделие (печенье, рулет или др.)	50	26,2 3	1,8	2,5	28,5	144	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

**4 день  
Завтрак**

		Химический состав						Витамины			Минералы			
		Выход	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
294	Сырники из творога со сметанным соусом	220	50,3 1	20	26	19	390	0,3	4	22,2	12	21,3	4,8	3,3
1	Бутерброд с маслом и сыром	40/5 /10	15,6	4,8	6,9	14,5	139	0,1	0,0	49,5	104, 5	78,8	9,5	0,4
642	Какао с молоком	200	16,0 9	4,0	3,9	19,4	126	0,7	0,0	15,6	139, 9	113, 2	23,2	0,5
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,00	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,4 3	33,2 8	14,0 3	0,64
	Фрукт (средняя пищевая ценность Яблоко, апельсин, груша и т.д.)	200	20,0	0,6	0,6	16,3	73	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9











Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука – М: «Хлебпродинформ», 1996 г