

УТВЕРЖДАЮ
ИП Бадалова А.Р.



СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ «МПГ г. Лагани
им. Героя РФ Лиджиева М.В.»
Лиджиева М.В.
Анджаева М.Э.



Примерное десятидневное меню

для 5-11 классов на 2023-2024 учебный год

МКОУ «МПГ г. Лагани им. Героя РФ Лиджиева М.В.»

**1 ДЕНЬ
ОБЕД**

№ рецепту ры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		д г						г	г	г	г	ккал	С	В1
437	Гуляш из курицы	90	51,6	12	14	15	241	0,4	0,0	0,0	11,6	78,3	21,7	2,2
679	Гречка рассыпчатая с маслом	130	11,50	3	4	21	144	0,0	0,22	0,02	15,57	190,2	81	4,73
685	Чай с сахаром	200	3,00	0	0	5	20	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60	3,90	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		480	70	18	18	55	473	0,4	0,22	0,02	30,57	279,1	105	7,13

**2 ДЕНЬ
ОБЕД**

№ рецепту ры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г						г	г	г	г	г	ккал	С
422/601	Тефтели из говядины запеченные с соусом	100	52,70	10	11	19	267	0,1	0,1	22,5	34,8	114,6	23,0	1,9
512	Рис отварной припущенный с овощами	150	10,40	6	6	24	203	3,1	0,0	16,3	6,8	81,2	28,1	0,6
685	Чай с сахаром	200	3,00	0	0	5	20	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60	3,90	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		510	70	19	17	62	558	3,2	0,1	38,8	45	206,4	53,4	2,7

**3 ДЕНЬ
ОБЕД**

№ рецепту ры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г						г	г	г	г	г	г	г
121	Борщ на мясном бульоне	230	63,10	7	9	30	301	6,0	0,2	32,5	34,5	75,8	29,9	1,6
685	Чай с сахаром	200	3,00	0	0	5	20	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60	3,90	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		490	70	10	9	49	389	6,0	0,2	32,5	37,9	86,4	32,2	1,8

**4 ДЕНЬ
ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г		ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний
444	Курица тушеная	90	52,60	14	15	40	365	0,4	0,0	0,0	11,6	78,3	21,7	2,2
204	Картофельное пюре	130	10,50	3	5	20	137	6,5	0,1	22,6	15,9	86,1	33,5	1,3
685	Чай с сахаром	200	3,00	0	0	5	20	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60	3,90	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		480	70	20	20	79	590	6,9	0,1	22,6	30,9	175	57,5	3,7

**5 ДЕНЬ
ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г		ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний
451	Биточки из говядины	90	52,70	12	13	27	160	0,1	0,1	22,5	34,8	114,6	23,0	1,9
516	Отварные макаронные изделия	130	10,40	5	4	25	188	0,0	0,07	25,2	5,83	44,6	7,6	1,33
685	Чай с сахаром	200	3,00	0	0	5	20	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60	3,90	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		480	70	20	17	71	436	0,1	0,17	47,7	44,03	169,8	32,9	3,43

**6 ДЕНЬ
ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г		ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний
512	Плов с курицей	220	56,10	12	15	39	434	3,5	0,0	16,3	18,4	159,5	49,8	2,8
638	Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0	0	18	73	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	60	3,90	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		480	70	15	15	71	575	3,6	0,00	16,3	38,2	180,8	56,4	3,9

**7 ДЕНЬ
ОБЕД**

№ рецепту ры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г		ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний
135	Суп с фрикадельками	250	50,30	12,7	10,3	19	219,5	0,1	0,5	2,9	21,8	70,2	13,2	0,6
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	0	0	18	61	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	60	3,90	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		510	70	15,7	10,3	51	348,5	0,2	0,5	2,9	41,6	91,5	19,8	1,7

**8 ДЕНЬ
ОБЕД**

№ рецепту ры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г		ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний
451	Биточки из говядины	90	52,70	12	13	27	160	0,1	0,1	22,5	34,8	114,6	23,0	1,9
516	Отварные макаронные изделия	130	10,40	5	4	25	188	0,0	0,07	25,2	5,83	44,6	7,6	1,33
685	Чай с лимоном	200	3,00	0	0	5	20	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60	3,90	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		480	70	20	17	71	436	0,1	0,17	47,7	44,03	169,8	32,9	3,43

**9 ДЕНЬ
ОБЕД**

№ рецепту ры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г		ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний
444	Курица тушеная	90	52,60	14	15	40	365	0,4	0,0	0,0	11,6	78,3	21,7	2,2
204	Картофельное пюре	130	10,50	3	5	20	137	6,5	0,1	22,6	15,9	86,1	33,5	1,3
685	Чай с лимоном	200	3,00	0	0	5	20	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60	3,90	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		480	70	20	20	79	590	6,9	0,1	22,6	30,9	175	57,5	3,7

**10 ДЕНЬ
ОБЕД**

№ рецеп туры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
669	Пельмени промышленного производства со сметанным соусом	150	51,30	15	18	32	384	0,3	0,2	6,9	48,8	150,4	30,4	2,2
	кисель	200	14,80	0	0	5	20	5,75	0,12	82,19	16	24	0,39	0,41
	Хлеб пшеничный	60	3,90	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		410	70	18	18	51	472	6,05	0,32	89,09	68	185	33,09	2,81