

Утверждено:  
Директор  
МКОУ «Хуринская ООШ»  
с. Хури МР «Лакский район»  
 Х.Н. Газиев

« 1 » марта 2021 года



**Примерное десятидневное меню  
для организации горячего питания учащихся 1-4 классов  
МКОУ «Хуринская ООШ» на 2020-2021 учебный год.**

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><i>1-й день</i></b>														
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
24	Салат зеленый с помидорами	60	0,6	3,66	2,82	46,8	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
102	Суп гороховый	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
268	Биточки (мясо, птица)	80	10,88	20,32	14,56	284,8	0,09	0,03	33,75	11,06	37,13	194,13	31,38	1,63
309	Овощное рагу	150	2,1	12,3	15,75	181,5	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	29	116,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
Итого			<b>50,4</b>	<b>45,19</b>	<b>96,3</b>	<b>869,85</b>	<b>138,31</b>	<b>48,7</b>	<b>34,03</b>	<b>17,55</b>	<b>237,04</b>	<b>649,71</b>	<b>187,46</b>	<b>21,33</b>
<b><i>2-й день</i></b>														
<b>ОБЕД</b>														
71	Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60	0,48	0	0	2,04	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
82	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	11,75	123	0,06	12,88	0	3	43,13	66,29	32,75	1,48
227	Рыба припущенная	80	14,24	8,48	0	132,8	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75
125	Картофель отварной (запеченый)	150	2,85	6,6	22,2	159	1,54	4,99	44,09	0,2	50,87	102,34	35,31	1,14
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
Итого			<b>56,78</b>	<b>30,14</b>	<b>54,17</b>	<b>615,24</b>	<b>176,31</b>	<b>26,72</b>	<b>57,96</b>	<b>4,1</b>	<b>180,28</b>	<b>400,28</b>	<b>181,32</b>	<b>19,99</b>
<b><i>3-й день</i></b>														
<b>ОБЕД</b>														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	3,69	2,87	70,55	0,07	30,14	0	5,24	41,2	43,79	27,82	1,22

115	Суп рисовый с картофелем	250	3	2,66	15,63	210,75	404,8	0,86	99,2	0,08	35,2	87,2	32	1,6
245	Бефстроганов	80	24,48	6,4	6,72	182,4	0,1	0,34	5,84	1,16	43,16	175	33,34	2,34
309	Макаронные изделия отварные	150	10,17	7,49	28,43	201,4	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
357	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,32	0	38,04	153,4	0	0,41	0,08	0	9,74	15,97	7,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
	<b>Итого</b>		<b>70,11</b>	<b>23,8</b>	<b>102,01</b>	<b>894,9</b>	<b>543,01</b>	<b>31,81</b>	<b>105,12</b>	<b>9,33</b>	<b>150,4</b>	<b>399,05</b>	<b>181</b>	<b>21,65</b>
<b>4-й день</b>														
<b>ОБЕД</b>														
71	Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60	0,72	0,12	2,76	15,6	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
88	Щи из свежей капусты	250	8,4	9,3	11,8	181	35,6	633	40,5	66	82,5	1,26	0,03	1,17
265	Плов из птицы	200	23,09	51,56	17,31	589,26	0,48	1,56	122,24	6,8	15,15	213,02	48,36	2,21
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	116,2	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
	<b>Итого</b>		<b>63,95</b>	<b>64,54</b>	<b>71,19</b>	<b>978,46</b>	<b>174,05</b>	<b>644,77</b>	<b>162,74</b>	<b>73,06</b>	<b>128,4</b>	<b>269,92</b>	<b>133,88</b>	<b>19,28</b>
<b>5-й день</b>														
<b>ОБЕД</b>														
59	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	1,32	0,24	14,52	66	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,28	5,03	17	122,25	0,13	0,63	29,25	0,38	246,63	208,63	31,13	0,63
536	Сосиска отварная	40	21,76	16,8	6,08	262,4	163,2	0,51	300,8	1,04	58,72	160,8	11,6	3,42
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	132,6	1,54	4,99	44,09	0,2	50,87	102,34	35,31	1,14
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>Итого</b>		<b>39,22</b>	<b>34,63</b>	<b>105,37</b>	<b>889,95</b>	<b>201,63</b>	<b>51,94</b>	<b>376,16</b>	<b>5,07</b>	<b>472,58</b>	<b>609,14</b>	<b>129,68</b>	<b>9,22</b>
<b>6-й день</b>														
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	1,34	0	3,01	21,71	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5

99	Суп овощной со сметаной	250/10	1,75	4,93	14,25	108,25	404,8	0,86	99,2	0,08	35,2	87,2	32	1,6
278	Тефтели мясные	80	21,32	9,93	0,87	178,12	0,1	1,25	25	1,5	18,43	274,13	33,6	4,18
305	Рис припущенный	150	3,6	4,76	39,3	214,35	0,04	0	35,91	0,8	3,47	81,8	25,28	0,7
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	116,2	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>Итого</b>		<b>33,11</b>	<b>20,48</b>	<b>125,73</b>	<b>823,33</b>	<b>405,03</b>	<b>12,26</b>	<b>160,11</b>	<b>3,18</b>	<b>101,11</b>	<b>548,57</b>	<b>127,77</b>	<b>9,24</b>
<b>7-й день</b>														
<b>ОБЕД</b>														
18	Салат зеленый с огурцом с р/м	60	0,6	3,6	1,98	42,6	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
96	Рассольник по-ленинградски	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
232	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	14,8	15,2	20	276	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
389	Сок фруктовый (овощной)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>Итого</b>		<b>23,54</b>	<b>24,86</b>	<b>101,26</b>	<b>722,8</b>	<b>0,35</b>	<b>119,71</b>	<b>20,28</b>	<b>6,45</b>	<b>192,26</b>	<b>281,94</b>	<b>117,4</b>	<b>66,66</b>
<b>8-й день</b>														
<b>ОБЕД</b>														
49	Салат витаминный	60	1,0	3,7	6,0	60,6	9,6	169,2	28,8	16,8	50,4	72,6	0	0,07
82	Суп картофельный рисовой крупой	250	2,14	3,08	10,78	73,24	7,13	0,56	82,5	7,15	14,13	0,78	1,15	0,4
268	Котлеты (мясо или птица)	80	11,84	15,52	17,76	257,6	0,5	34,33	0	1,98	44,4	347,61	69,32	5,44
309	Макаронные изделия отварные	150	10,17	7,49	28,43	201,4	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>Итого</b>		<b>31,21</b>	<b>30,91</b>	<b>149,53</b>	<b>973,92</b>	<b>17,33</b>	<b>204,89</b>	<b>111,3</b>	<b>26,93</b>	<b>133,17</b>	<b>547,99</b>	<b>125,07</b>	<b>8,95</b>
<b>9-й день</b>														
<b>ОБЕД</b>														
71	Нарезка	60	0,72	0,12	2,76	15,6	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
82	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	11,75	123	0,06	12,88	0	3	43,13	66,29	32,75	1,48
259	Жаркое по-домашнему	200	19,45	21,36	16,2	335	0,5	34,33	0	1,98	44,4	347,61	69,32	5,44

350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>Итого</b>		<b>32,74</b>	<b>33,84</b>	<b>79,91</b>	<b>780,3</b>	<b>37,3</b>	<b>55,56</b>	<b>1,74</b>	<b>5,79</b>	<b>133,19</b>	<b>524,72</b>	<b>140,6</b>	<b>10,4</b>
<b><i>10-й день</i></b>														
<b>ОБЕД</b>														
59	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	1,32	0,24	14,52	66	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
101	Суп вермишелевый из курицы	100	10,56	10,35	16,41	200,98	0,14	8,6	18,75	1,1	39,56	219,63	57,56	1,56
268	Котлета рубленая (мясо или птица) запеченная с соусом молочным	100	21,31	19,4	22,2	322	0,63	42,91	0	2,48	55,5	434,51	86,65	9,8
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,88	4,09	39,74	231,28	0,2	0	0	0	14,57	209,48	139,65	5
357	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,32	0	38,04	153,4	0	0,41	0,08	0	9,74	15,97	7,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>Итого</b>		<b>47,33</b>	<b>34,94</b>	<b>170,21</b>	<b>1158,36</b>	<b>1,07</b>	<b>97,32</b>	<b>19,03</b>	<b>7,02</b>	<b>217,94</b>	<b>991,21</b>	<b>330,26</b>	<b>19,49</b>
	<b>Всего</b>		<b>448,4</b>	<b>343,3</b>	<b>1055,7</b>	<b>8707,1</b>	<b>1694,39</b>	<b>1293,68</b>	<b>1048,5</b>	<b>158,48</b>	<b>1946,4</b>	<b>5222,53</b>	<b>1654,44</b>	<b>206,21</b>
<b><i>11-й день</i></b>														
<b>ОБЕД</b>														
71	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,72	0,12	2,76	15,6	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
175	Соус картофельный с курицей	250/10	1,83	4,9	11,75	123	0,06	12,88	0	3	43,13	66,29	32,75	1,48
175	Каша рисовая с подливой	200	19,45	21,36	16,2	335	0,5	34,33	0	1,98	44,4	347,61	69,32	5,44

350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>Итого</b>		<b>32,74</b>	<b>33,84</b>	<b>79,91</b>	<b>780,3</b>	<b>37,3</b>	<b>55,56</b>	<b>1,74</b>	<b>5,79</b>	<b>133,19</b>	<b>524,72</b>	<b>140,6</b>	<b>10,4</b>
<b><i>12-й день</i></b>														
<b>ОБЕД</b>														
53	Салат из свежих овощей	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
102	Суп фасолевый с курицей	100	2,01	0,16	5,43	104,75	0,4	1,21	0,46	1,1	46,47	219,63	57,56	1,35
268	Котлета рубленая (мясо или птица) запеченная с соусом молочным	100	21,31	19,4	22,2	322	0,63	42,91	0	2,48	55,5	434,51	86,65	9,8
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,88	4,09	39,74	231,28	0,2	0	0	0	14,57	209,48	139,65	5
349	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	38,04	153,4	0	0,41	0,08	0	9,74	15,97	7,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>Итого</b>		<b>47,33</b>	<b>34,94</b>	<b>170,21</b>	<b>1158,36</b>	<b>1,07</b>	<b>97,32</b>	<b>19,03</b>	<b>7,02</b>	<b>217,94</b>	<b>991,21</b>	<b>330,26</b>	<b>19,49</b>
	<b>Всего</b>		<b>448,4</b>	<b>343,3</b>	<b>1055,7</b>	<b>8707,1</b>	<b>1694,39</b>	<b>1293,68</b>	<b>1048,5</b>	<b>158,48</b>	<b>1946,4</b>	<b>5222,53</b>	<b>1654,44</b>	<b>206,21</b>

Примечание: меню составлено в соответствии со сборником рецептур и кулинарных изделий для питания школьников 2007 г. изд.

Меню составлено