

УТВЕРЖДАЮ: **ВРИО**
 ДИРЕТОРА МОКУ "Ики-Чоносовская СОШ им.
 С.О. ДОРДЖИЕВА" *Бюрчи* Бюрчиев Б.В.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

МОКУ "Ики-Чоносовская СОШ им. С.О. Дорджиева" на сентябрь 2022 года (1-4 классы)

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1-й день														
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	0	8,4	16	12	0,54
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,28	11,4	93,54	0,05	3,68	101,4	0,05	10,4	36	12,8	2,1
54-7м-2020	Шницель из говядины	100	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,09	16,6	0,07	30	138	20	1,94
54-1г-2020	Макароны отварные	150	3,46	6,8	42,8	236,8	0,06	0	18,4	0,09	12	41	7,2	1,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	всего	760	25,95	23,75	106,93	708,54	0,31	24,95	216,5	0,32	102,45	286,07	76,3	7

2-й день														
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0	14	25	8,4	1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	5,62	5,72	92,2	0,02	10,76	105	0	37,4	31	13,2	1,47
54-5.1р-2020	Котлета рыбная с морковью (минтай)	100	12,4	4,2	5	107,4	0,07	0,54	143	0,41	46	178	39	0,89
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	13,21	29,8	247,6	0,12	10,2	23,8	0,09	39	84	28	4,3
62	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,12	0,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,98
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
6	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	26,6	0	0	24,8	0	0	0,1
	всего	860	24,43	24	100,61	710	0,49	54,63	278,22	2,29	219,95	421,55	126	9,72

3-й день														
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	34,8	122	0	40	30	15	1,3
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	4,76	97,2	0	27	80,4	29	2,88
54-18м-2020	Печень говяжья по -строгановски	100	12,4	12,6	5,3	189,2	0,17	9,93	37,81	0,02	31	221	14	1,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,3	3,8	44,69	233,7	0,21	0	19,2	0,09	15	181	120	1,6
648	Кисель из концентратов	200	0	0	5	59,5	0,06	1,19	0	0	18,82	0	0	0,44
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	всего	760	26,25	27,57	101,5	817,34	0,72	50,86	276,51	0,22	161,87	563,35	195,8	8,8

4-й день														
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	0	19	22	11	1,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52	0,1	5,54	104	0	21	51,4	19,8	2,8
54-27м-2020	Капуста тушеная с мясом птицы	250	16,8	16,2	45,25	349,88	0,07	34	49,5	0	88	148	74	1
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,7
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
6	Фрукт слива	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	26,6	0	0	24,8	0	0	0,1
	всего	860	26,31	25,57	104	709	0,32	69,76	154,86	0,11	189,75	280,85	127,2	6,68

5-й день														
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	11,5	64,4	0	17	18	10	1,4
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,08	6,88	97,6	0	13,8	54,6	20,8	3,2
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4	0,03	11	9,18	0,04	32	92	19	3,6
54-6г-2020	Рис отварной	150	6,07	12,5	48,47	372,4	0,03	0	18,4	0,09	6,9	73	24	2,7
54-20-гн-2	Компот из яблок	200	0,3	0	1,7	8,9	0,01	2,64	0,9	0,2	9	11	6	2,7
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	всего	760	23,8	26,45	100,9	783	0,29	32,2	190,78	0,44	108,75	299,55	97,6	14,58

6-й день														
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	3	3,1	4,3	74,2	0,03	3,63	73,3	0	14	22	16	2,2

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	2,7	2,96	10,12	110,36	0,03	6,76	134,6	0	33,6	42,6	19,2	2,26
54-9р-2020	Рыба , запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	11,4	10,1	30,75	203,6	0,09	0,27	56,3	0,28	110	226	46	5,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	10,02	29,8	247,6	0,12	10,2	23,8	0,09	39	84	28	4,3
30	Сок фруктовый	200	0,3	0	1,7	70	0,03	4,01	0	0,2	14,05	14,05	8,02	2,81
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	всего	760	23,87	26,65	100,7	821,86	0,41	25,05	288,3	0,68	240,7	439,6	135,02	18,35

7-й день														
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,6	2,2	73,4	0,02	17,3	30,5	0,11	22	27	9,3	1
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	3,74	4,06	13,92	144,82	0,09	7,46	102,4	0,03	17,4	92	25,8	1,38
54-31м-2020	Оладьи из печени по- кунцевски	100	14	9,2	12,6	187,4	0,17	8,63	33,63	0,41	19	214	16	4,35
54-1г-2020	Макароны отварные	150	3,46	6,8	42,8	236,8	0,06	0	18,4	0,09	12	41	7,2	1,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	всего	760	25,97	27,13	109,55	786,52	0,45	39,57	185,23	0,75	112,05	429,07	82,6	9,15

8-й день														
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец болгарский в нарезке)	60	0,8	0,1	2,9	15,4	0,05	120	150	0	4,8	9,6	4,2	0,3
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,28	10,66	88,3	0,04	5,84	59,8	0	25,2	47,4	20,8	1
54-28м-2020	Жаркое по- домашнему из курицы	250	18,63	18,45	63,11	392,7	0,14	10,3	32,7	0,08	25	216	101	2,29
648	Кисель из концентратов	200	0	0	5	59,5	0,06	1,19	0	0	18,82	0	0	0,44
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
6	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	26,6	0	0	24,8	0	0	0,1
	всего	860	24,9	23,7	115,5	716	0,43	164,11	242,8	0,19	128,67	323,95	143,8	5,11

9-й день														
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	6	5,3	4,1	67,1	0,01	2,26	72,9	0	12	21	9,7	0,4
54-19с-2020	Суп фасолевый	200	6,08	5,82	10,7	107,58	0,06	4,28	110,4	0	37,8	73,8	24,6	1,2
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	100	4,95	12,12	4,4	123	0,03	0	6,48	0,03	15	102	13	1,47
54-6г-2020	Рис отварной	150	6,07	1,23	48,47	302,4	0,03	0	18,4	0,09	6,9	73	24	2,7

62	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,12	0,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,98
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	всего	760	26,41	24,94	116,46	810,38	0,36	7,07	208,6	1,91	130,45	373,35	108,7	7,73

10-й день														
54-20з-2020	Горошек зеленый порционно	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	2,4	18	0	11	32	11	0,37
54-20с-2020	Суп картофельный с рыбой(минтай)	200	5,38	10,6	14,6	115,38	0,11	8,62	116,4	0,12	32	145,2	43,4	1,16
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	13,4	9,2	12,1	156,4	0,05	0,47	4,72	0	22	108	48	1,03
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,3	3,8	44,69	233,7	0,21	0	19,2	0,09	15	181	120	1,6
30	Сок фруктовый	200	0,3	0	1,7	70	0,03	4,01	0	0,2	14,05	14,05	8,02	2,81
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
6	Фрукт персик	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	26,6	0	0	24,8	0	0	0,1
	всего	860	26,75	24,57	110,42	757,68	0,56	15,68	158,62	0,52	124,1	531,2	248,22	7,95