



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕТОРА МОКУ "Ики-Чоносковская СОШ им. С.О. Дорджиева" *Борчиев Б.В.* 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

в МОКУ "Ики-Чоносковская СОШ им. С.О. Дорджиева" на январь 2023года 5-9 класс

№ рещ. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1-й день															
54	Салат из квашеной капусты	100	3,93	5,3	5,73	158	0,2	25	0	0	41,6	14,2	30,6	0,6	
246	Гуляш из говядины (соус красный)	100	11,04	10,39	23,87	221	0,07	5,07	1,49	0	24,4	95,35	19,22	1,7	
54-1г-2020	Макаронны отварные	180	4,15	8,16	51,36	284,16	0,07	0	22,08	0,1	14,4	49,2	8,64	1,32	
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	
	Итого	630	22,59	24,32	118,99	807,26	0,45	36,25	23,87	0,21	122,05	213,82	82,76	4,94	
2-й день															
29	Салат из соленых огурцов с луком	100	3,13	0,2	6,5	43,3	0,02	5,5	0	0	23,28	28	13,4	0,6	
54-5-1р-2020	Коплетка 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	180	3,84	15,85	35,76	297,12	0,14	12,24	28,56	0,09	46,8	100,8	33,6	5,16	
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	
	Итого	630	22,68	20,72	96,05	658,12	0,46	18,81	171,98	2,29	174,83	410,35	123,4	8,61	
3-й день															
10	Кукуруза консервированная порционно	100	1,5	0,2	6,5	43,3	0,63	0	0	0	166	173	0	1,16	
54-1м-2020	Бифстроганов	100	9	12,4	30	307,5	0,14	10,3	32,7	0,08	25	216	101	2,29	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,9	4,75	53,63	280,44	0,25	0	23,04	0,1	18	217,2	144	1,92	
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	
	Итого	630	16,67	17,82	119,16	806,84	1,19	11,67	56,04	0,29	257,87	657,15	262,8	6,79	

4-й День														
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	76	0,16	3,8	1,13	0	31,67	36,67	18,33	1,8
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
	Итого	600	21,7	21,17	83,65	569,88	0,34	39,14	51,31	0,11	156,62	244,12	114,73	4,48

5-й День														
57	Салат из картофеля с сельдью	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	3,33	0,03	0,86	37,3	64,2	39,35	1,1
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	180	7,28	14,82	58,16	446,88	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
	Итого	630	20,23	29,04	94,02	774,48	0,23	17,15	28,81	1,3	115,25	291,15	106,15	11,08

6-й День														
87	Салат витаминный(капуста свежая ,морковь лук репчатый горошек консервированный, масло растительное)	100	8,83	10,5	79,8	172	0,02	6,3	0,38	4,63	34,52	170	16	0,56
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	180	3,84	15,85	35,76	297,12	0,14	12,24	28,56	0,09	46,8	100,8	33,6	5,16
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
	Итого	630	27,64	36,92	172,04	858,82	0,39	23	85,54	5,31	235,42	561,8	121,42	15,31

7-й День														
7	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,78	6,96	13,6	128,5	0,02	6,16	0,13	4,6	34,5	170	16	0,9
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	Макаронные отварные	180	4,15	8,16	51,36	284,16	0,07	0	22,08	0,1	14,4	49,2	8,64	1,32
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	4,54	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
	Итого	630	24,4	29,33	115,59	744,16	0,37	20,97	56,14	5,22	109,55	488,27	64,94	7,89
8-й день														
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	34,8	122	0	40	30	15	1,3
54-28м-20	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
	Итого	600	23,5	25,02	98,34	654	0,33	46,47	155	0,19	113,87	296,95	133,8	5,01
9-й день														
54-16з-20	Винегрет с растительным маслом	100	6	5,3	4,1	67,1	0,01	2,26	72,9	0	12	21	9,7	0,4
54-29м-20	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	180	7,28	14,82	58,16	446,88	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
	Итого	630	21,54	32,71	115,45	847,28	0,3	2,79	98,2	1,91	92,65	299,55	84,1	6,53
10-й день														
54-20з-2020	Горошек зеленый порционно	100	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	2,4	18	0	11	32	11	0,37
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	180	2,9	4,75	53,63	280,44	0,25	0	23,04	0,1	18	217,2	144	1,92
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
	Итого	630	21,57	14,52	94,96	645,04	0,49	7,06	46,06	0,41	95,1	422,2	228,82	7,11