

УТВЕРЖДАЮ:

ВРИО

ДИРЕКТОРА МОКУ "Ики-Чоносовская СОШ им. С.О. Дорджиева"  
С.О. ДОРДЖИЕВА *Бюргэ* Бюрчиев Б.В

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

МОКУ "Ики-Чоносовская СОШ им. С.О. Дорджиева" на декабрь 2022года (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	Y		В1	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 ОБЕД

54	Салат из квашеной капусты	60	2,36	3,18	3,44	94,8	0,01	15	0	0	24,96	8,52	18,36	0,35
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
246	Гуляш из говядины ( соус красный)	100	11,04	10,39	20,87	221	0,07	5,07	1,49	0	24,4	95,35	19,22	1,7
54-1г-2020	Макаронные 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	24,95	24,12	116,54	790,24	8,06	27,68	111,4	11,05	47,36	57,52	45,16	17,45
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
6	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	16	0	9	2,2
	всего	300	0,7	0,4	11,5	117	0,03	14,01	0	0,2	30,05	14,05	17,02	5,01
	<b>Итого</b>	<b>1060</b>	<b>25,65</b>	<b>24,52</b>	<b>128,04</b>	<b>907,24</b>	<b>8,09</b>	<b>41,69</b>	<b>111,4</b>	<b>11,25</b>	<b>77,41</b>	<b>71,57</b>	<b>62,18</b>	<b>22,46</b>

2-й день ОБЕД

29	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,88	0,12	3,9	26	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
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	12,5	129,6	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
	всего	760	25,41	23,62	100,71	705,7	0,45	25,36	272,22	2,29	195,12	413,49	125,66	8,99
<b>ПОЛДНИК</b>														
8	Йогурт	125	3,5	3,1	5,6	40,6	0,2	0,9	25	0	150	118,8	17,5	0

6	Фрукт	100	0,4	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	16	0	9	2,2
	всего	225	3,9	3,5	3,5	15,4	87,6	0,2	10,9	25	0	166	118,8	26,5	2,2
	<b>Итого</b>	<b>985</b>	<b>29,31</b>	<b>27,12</b>	<b>116,11</b>	<b>793,3</b>		<b>0,65</b>	<b>36,26</b>	<b>297,22</b>	<b>2,29</b>	<b>361,12</b>	<b>532,29</b>	<b>152,16</b>	<b>11,19</b>

**3-й день ОБЕД**

10	Кукуруза консервированная порционно	60	0,88	0,12	3,9	26		0,38	0	0	0	100	104	0	0,7
54-8с-2020	Суп горючий	200	6,68	4,6	16,28	133,14		0,15	4,76	97,2	0	27	80,4	29	2,88
54-1м-202	Бефстроганов	100	70,3	74,4	25	250,5		0,14	10,3	32,7	0,08	25	216	101	2,29
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	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	23,43	23,39	118,9	818,94		1,05	16,43	149,4	0,28	215,87	632,35	267,8	8,89

**ПОЛДНИК**

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
6	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47		0	10	0	0	16	0	9	2,2
	всего	300	0,7	0,4	11,5	117		0,03	14,01	0	0,2	30,05	14,05	17,02	5,01
	<b>Итого</b>	<b>1060</b>	<b>24,13</b>	<b>23,79</b>	<b>130,4</b>	<b>935,94</b>		<b>1,08</b>	<b>30,44</b>	<b>149,4</b>	<b>0,48</b>	<b>245,92</b>	<b>646,4</b>	<b>284,82</b>	<b>13,9</b>

**4-й день ОБЕД**

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	23,62	175,25		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
	всего	760	25,91	25,17	104,2	714,73		0,29	43,16	154,86	0,11	164,95	280,85	127,2	6,58

**ПОЛДНИК**

8	Йогурт	125	3,5	3,1	5,6	40,6		0,2	0,9	25	0	150	118,8	17,5	0
6	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47		0	10	0	0	16	0	9	2,2
	всего	225	3,5	3,1	5,6	40,6		0,2	0,9	25	0	150	118,8	17,5	0
	<b>Итого</b>	<b>985</b>	<b>29,41</b>	<b>28,27</b>	<b>109,8</b>	<b>755,33</b>		<b>0,49</b>	<b>44,06</b>	<b>179,86</b>	<b>0,11</b>	<b>314,95</b>	<b>399,65</b>	<b>144,7</b>	<b>6,58</b>

**5-й день ОБЕД**

57	Салат из картофеля с сельдью	60	0,59	3,69	2,24	44,52		0,03	2	0,02	0,52	22,4	38,5	23,61	0,66
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-202	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	23,79	27,04	101,34	789,92	0,29	22,7	126,4	0,96	114,15	320,05	111,21	13,84
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
6	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	16	0	9	2,2
	всего	300	0,7	0,4	11,5	117	0,03	14,01	0	0,2	30,05	14,05	17,02	5,01
	<b>Итого</b>	<b>1060</b>	<b>24,49</b>	<b>27,44</b>	<b>112,84</b>	<b>906,92</b>	<b>0,32</b>	<b>36,71</b>	<b>126,4</b>	<b>1,16</b>	<b>144,2</b>	<b>334,1</b>	<b>128,23</b>	<b>18,85</b>
<b>6-й день ОБЕД</b>														
87	Салат витаминный(капуста свежая ,морковь лук репчатый горошек консервированный, масло растительное)	60	5,3	5,3	27,28	10,32	0,01	3,78	0,23	2,78	20,71	102	9,6	0,34
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	8,1	20,75	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	26,17	26,85	113,68	757,98	0,39	25,2	215,23	3,46	247,41	519,6	128,62	16,49
<b>ПОЛДНИК</b>														
8	Йогурт	125	3,5	3,1	5,6	40,6	0,2	0,9	25	0	150	118,8	17,5	0
6	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	16	0	9	2,2
	всего	225	3,5	3,1	5,6	40,6	0,2	0,9	25	0	150	118,8	17,5	0
	<b>Итого</b>	<b>985</b>	<b>54,16</b>	<b>29,95</b>	<b>119,28</b>	<b>798,58</b>	<b>0,59</b>	<b>26,1</b>	<b>240,23</b>	<b>3,46</b>	<b>397,41</b>	<b>638,4</b>	<b>146,12</b>	<b>16,49</b>
<b>7-й день ОБЕД</b>														
7	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,67	4,18	8,2	77,1	0,01	3,7	0,23	2,78	20,71	102	9,6	0,54
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 пчени 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	26,34	24,71	115,55	790,22	0,44	25,97	154,96	3,42	110,76	504,07	82,9	8,69

ПОЛДНИК														
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
6	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	16	0	9	2,2
	всего	300	0,7	0,4	11,5	117	0,03	14,01	0	0,2	30,05	14,05	17,02	5,01
	<b>Итого</b>	<b>1060</b>	<b>27,04</b>	<b>25,11</b>	<b>127,05</b>	<b>907,22</b>	<b>0,47</b>	<b>39,98</b>	<b>154,96</b>	<b>3,62</b>	<b>140,81</b>	<b>518,12</b>	<b>99,92</b>	<b>13,7</b>
8-й день ОБЕД														
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
54-18с-20	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-20	Жаркое по-домашнему из курицы	250	18,63	16,45	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
	всего	760	25,3	27,3	109	742,3	0,37	52,31	214,8	0,19	139,07	344,35	154,6	6,01
ПОЛДНИК														
8	Йогурт	125	3,5	3,1	5,6	40,6	0,2	0,9	25	0	150	118,8	17,5	0
6	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	16	0	9	2,2
	всего	225	3,5	3,1	5,6	40,6	0,2	0,9	25	0	150	118,8	17,5	0
	<b>Итого</b>	<b>985</b>	<b>28,8</b>	<b>30,4</b>	<b>114,6</b>	<b>782,9</b>	<b>0,57</b>	<b>53,21</b>	<b>239,8</b>	<b>0,19</b>	<b>289,07</b>	<b>463,15</b>	<b>172,1</b>	<b>6,01</b>

9-й день ОБЕД														
54-16з-20	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-20	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-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	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
ПОЛДНИК														
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
6	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	16	0	9	2,2
	всего	300	0,7	0,4	11,5	117	0,03	14,01	0	0,2	30,05	14,05	17,02	5,01
	<b>Итого</b>	<b>1060</b>	<b>27,11</b>	<b>25,34</b>	<b>127,96</b>	<b>927,38</b>	<b>0,39</b>	<b>21,08</b>	<b>208,6</b>	<b>2,11</b>	<b>160,5</b>	<b>387,4</b>	<b>125,72</b>	<b>12,74</b>
10-й день ОБЕД														
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	170	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
	всего	760	26,35	24,17	100,62	713,68	0,45	15,54	158,62	0,41	98,55	487,45	234,22	6,97
						<b>ПОЛДНИК</b>								
8	Йогурт	125	3,5	3,1	5,6	40,6	0,2	0,9	25	0	150	118,8	17,5	0
6	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	16	0	9	2,2
	всего	225	3,9	3,5	15,4	87,6	0,2	10,9	25	0	166	118,8	26,5	2,2
	<b>Итого</b>	<b>985</b>	<b>30,25</b>	<b>27,67</b>	<b>116,02</b>	<b>801,28</b>	<b>0,65</b>	<b>26,44</b>	<b>183,62</b>	<b>0,41</b>	<b>264,55</b>	<b>606,25</b>	<b>260,72</b>	<b>9,17</b>