


 Утверждаю  
 Директор МБОУ «Ут-Салинская СОШ»  
 Санжисев Ю.И.  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

### Десятидневное меню обедов для обучающихся МБОУ «Ут-Салинская СОШ»

№	Наименование блюда	Масса порции	Цена блюда	Пищевые качества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>															
1.	Салат капустный с морковью	60	9,58	1,02	6,18	4,92	78,06	0,042	3,6	440	2,76	12,72	28,74	12,8	0,48
2.	Суп вермишелевый	250	9,5	6,75	0,5	18	248	0,09	7,68	103,5	0,22	23,98	95,25	35,83	0,89
3.	Котлета с гречкой	230	48,87	15,5	15,9	45,6	287,2	0,29	1,32	40	0,29	43,12	366,08	169,88	6,68
4.	Хлеб пшеничный	100	2,75	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
5.	Компот	200	6,3	0,5	0	28,8	29,3	0	0	0	0	0	0	0	0
6.	Банан	100	13	10	0,4	3,6	59	0,058	1	5,4	0,12	62	0,15	24	0,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>940</b>	<b>90</b>	<b>41,67</b>	<b>23,98</b>	<b>149,22</b>	<b>758,76</b>	<b>0,58</b>	<b>13,6</b>	<b>588,9</b>	<b>4,19</b>	<b>161,82</b>	<b>555,22</b>	<b>256,51</b>	<b>9,05</b>
<b>2 день</b>															
1.	Салат яблочный с изюмом	60	7,565	0,84	8,04	3,48	87,6	0,04	21,96	3	0,09	24	15,6	7,2	0,28
2.	Суп с фрикадельками	250	23,7	4,25	2,25	5,75	60	0,05	2	0,5	0,25	29	19,5	12,5	0,75
3.	Пюре с курицей	230	41,485	19,56	9,9	41,54	330,7	1,22	4,9	47,95	0,15	89,3	174,85	42,98	1,36
4.	Чай с лимоном	200	6,4	0,11	0,04	22	83,4	0,006	4,6	8	0,04	6,6	4	2,4	0,12
5.	Хлеб пшеничный	100	2,75	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
6.	Яблоко	100	8,1	0,15	0,30	3,6	16,65	0,03	10	5,5	0,1	16	10	9	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>940</b>	<b>90</b>	<b>32,81</b>	<b>21,53</b>	<b>124,67</b>	<b>635,55</b>	<b>1,446</b>	<b>43,46</b>	<b>64,95</b>	<b>1,43</b>	<b>184,9</b>	<b>288,95</b>	<b>88,08</b>	<b>5,01</b>

<b>3 день</b>															
1.	Овощная нарезка(огурцы, помидоры)	60	7,15	0,54	0,12	2,1	2,76	0,027	8,95	44,88	0,237	8,95	15,06	10,1	0,37
2.	Суп крестьянский	250	11,8	1,75	4,75	14,25	103,75	0,025	2	1	0,225	14,25	43	15,5	0,5
3.	Котлета с вермишелью	230	36,61	18,46	9,64	40,27	325,1	0,124	0,64	0	2,35	40,9	36	28,2	2,42
4.	Чай молочный	200	7,06	4,8	3,6	71,2	237,8	0,118	1,72	29	0,154	168,64	210	56,94	1,016
5.	Хлеб	100	2,75	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
6.	Конфеты печенье	100	24,63	0,5	0,1	10,1	46,0	0,02	4	0	0,2	14	0,4	4	2,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>940</b>	<b>90</b>	<b>33,95</b>	<b>19,21</b>	<b>186,22</b>	<b>772,61</b>	<b>0,414</b>	<b>17,31</b>	<b>74,88</b>	<b>3,966</b>	<b>266,74</b>	<b>369,46</b>	<b>128,74</b>	<b>8,006</b>
<b>4 день</b>															
1.	Салат из капусты и огурцов	60	7,88	0,66	0,96	1,74	18,18	0,018	12,28	0,18	0,45	16,69	17,94	8,7	0,32
2.	Суп гороховый	250	29,485	14,75	4,75	14,25	149,25	0,13	9,15	306	0,26	22,78	43,08	28,65	2,88
3.	Плов с мясом курицы	200	39,04	27	14,7	47,2	317	0,06	1,28	0	0	14,23	200,14	39,29	2,65
4.	Чай черный	200	2,75	0,4	0,4	44,6	186	0,02	3,6	0	0,2	20	0	10	0,4
5.	Хлеб	100	2,75	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
6.	Яблоко	100	8,1	0,15	0,30	3,6	16,65	0,03	10	5,5	0,1	16	10	9	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>910</b>	<b>90</b>	<b>50,86</b>	<b>22,11</b>	<b>159,69</b>	<b>744,28</b>	<b>0,358</b>	<b>36,31</b>	<b>311,68</b>	<b>1,81</b>	<b>109,7</b>	<b>336,16</b>	<b>109,64</b>	<b>8,75</b>
<b>5 день</b>															
1.	Салат винегрет	60	16,07	1,86	6,78	6,3	93,06	0,057	9,12	31,92	0,85	13,44	37,8	11,44	0,5
2.	Борщ со сметаной	250	16,72	6	6,75	8,75	119	0,08	22,13	21,5	0,27	46,83	75,75	23,9	1,15
3.	Котлета с рисом	230	23,13	33,65	29,55	66,35	336,4	0,145	0,6	27,035	2,25	38,89	177,1	40,35	3,31
4.	Какао с молоком	200	8,42	3,6	4,26	26,15	116,61	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2,00
5.	Хлеб пшеничный	100	2,75	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
6.	Сок порционный	200	23	0,5	0,1	10,1	46	0,02	4	0	0,2	14	0,4	4	2,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>1040</b>	<b>90</b>	<b>61,31</b>	<b>110,5</b>	<b>218,555</b>	<b>1086,27</b>	<b>0,465</b>	<b>28,1</b>	<b>80,46</b>	<b>4,37</b>	<b>293,98</b>	<b>467,16</b>	<b>131,15</b>	<b>11,66</b>

<b>6 день</b>															
1.	Салат из огурцов и помидоров	60	7,6	0,42	0,18	6,54	30,66	0,024	4,79	330	0,16	11,77	15,9	11,49	0,97
2.	Суп рассольник	250	17,95	2,25	4	13,50	96	0,1	13,75	1	1,25	47,25	69	28,25	1
3.	Жаркое домашнему	200	55,4	30,8	60,2	19,2	337,6	0,16	11,6	0,4	2	116,2	225,8	70	5,6
4.	Компот	200	6,3	0,11	00,4	22	83,4	0,006	4,6	8	0,04	6,6	4	2,4	0,12
5.	Хлеб пшеничный	100	2,75	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>90</b>	<b>41,48</b>	<b>65,42</b>	<b>109,54</b>	<b>604,86</b>	<b>0,39</b>	<b>34,74</b>	<b>339,4</b>	<b>4,25</b>	<b>201,82</b>	<b>379,7</b>	<b>126,14</b>	<b>8,59</b>
<b>7 день</b>															
1.	Салат свекольный	60	5,45	0,33	2,58	0,84	48,12	0,04	4,28	2,1	0,5	61,16	0,3	21,3	2,1
2.	Суп гороховый	250	30,07	5,5	7,5	12,5	135,75	0,15	7	150	2	56,5	86,25	30	2,75
3.	Пюре с котлетой	230	35,57	16,13	9,86	29,9	373,98	1,216	4,15	81,15	0,39	58,97	151,29	44,78	1,42
4.	Кисель	200	8,06	0,57	0,06	30,2	123,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
5.	Хлеб пшеничный	100	2,75	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
6.	Яблоко	100	8,1	0,15	0,30	3,60	16,65	0,05	15,0	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>ИТОГО</b>	<b>940</b>	<b>90</b>	<b>30,58</b>	<b>21,3</b>	<b>125,34</b>	<b>655,30</b>	<b>1,576</b>	<b>32,178</b>	<b>233,28</b>	<b>3,99</b>	<b>233,85</b>	<b>335,14</b>	<b>125,58</b>	<b>10,47</b>
<b>8 день</b>															
1.	Овощная нарезка (огурец, помидор)	60	7,6	0,54	0,12	2,1	14,3	0,027	8,95	44,88	0,237	8,95	15,06	10,1	0,37
2.	Борщ	250	14,48	9,5	4,25	10,75	144,25	0,05	12,25	150	0,25	46,5	22,25	32,25	2,5
3.	Макаронны с курицей	230	32,47	24,02	9,44	32,3	292,2	0,426	0,46	69,92	0,037	47,05	290,44	214,34	19,91
4.	Какао	200	9,7	3,6	4,26	26,15	116,61	0,02	1,33	0	0	133,33	107,11	25,56	2,00
5.	Хлеб пшеничный	100	2,75	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
6.	Сок порционный	200	23	0,5	0,1	10,1	46,0	0,02	4	0	0,2	14	0,4	4	2,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>1040</b>	<b>90</b>	<b>46,06</b>	<b>19,17</b>	<b>129,7</b>	<b>670,56</b>	<b>0,643</b>	<b>29,99</b>	<b>264,8</b>	<b>1,524</b>	<b>269,83</b>	<b>504,26</b>	<b>300,25</b>	<b>28,48</b>

<b>9 день</b>															
1.	Салат из капусты с яблоками	60	8,1	0,66	0,96	1,74	18,18	0,018	12,28	0,18	0,45	16,69	17,94	8,7	0,32
2.	Щи	250	9,7	5,5	2,75	10,25	89,75	0,035	5,3	15,9	0,165	34,75	83,25	19,6	0,86
3.	Каша гречневая	80	11,3	7,5	6,3	40,8	149,6	0,21	0	40	0	26,39	210,0	140,5 2	4,73
4.	Филе рыбы	150	30,8	6,56	13,12	1,52	152,72	0,03	0,98	23,52	0,14	18,73	69,2	12,13	0,87
5.	Чай черный	200	2,75	0,11	0,04	22	83,4	0,006	4,6	8	0,04	6,6	4	2,4	0,12
6.	Хлеб пшеничный	100	2,75	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
7.	Конфеты печенье	200	24,6	0,5	0,1	10,1	46,0	0,02	4	0	0,2	14	0,4	4	2,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>1040</b>	<b>90</b>	<b>28,73</b>	<b>24,27</b>	<b>134,7 1</b>	<b>596,85</b>	<b>0,419</b>	<b>27,16</b>	<b>87,6</b>	<b>1,795</b>	<b>137,1 6</b>	<b>449,7 9</b>	<b>201,3 5</b>	<b>10,6</b>
<b>10 день</b>															
1.	Салат из огурцов и помидоров	60	7,6	0,33	2,58	0,84	27,93	0,04	4,28	2,1	0,5	61,16	0,3	21,3	2,1
2.	Суп перловый	250	23,89	5,5	7,5	12,5	135,75	0,15	7	150	2	56,5	86,25	30	2,75
3.	Плов из мяса курицы	200	34,7	27	14,7	47,2	337	0,06	1,28	0	0	14,23	200,1 4	39,29	2,65
4.	Кисель	200	8,06	0,57	0,06	30,2	123,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
5.	Хлеб пшеничный	100	2,75	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
6.	Банан	100	13	10	0,4	3,6	59	0,058	1	5,4	0,12	62	0,15	24	0,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>910</b>	<b>90</b>	<b>51,3</b>	<b>26,24</b>	<b>142,6 4</b>	<b>740,48</b>	<b>0,428</b>	<b>19,16</b>	<b>157,5 3</b>	<b>3,42</b>	<b>217,0 9</b>	<b>367,6 4</b>	<b>130,5 9</b>	<b>8,5</b>