



Вариант типового десятидневного меню для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Улус-Хемского кожууна (возраст 7-11 лет)

Наименование типа блюда	Выход, не менее, г	Цены	№ рецеп.	Наименование вида диеты нежирн. блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)								ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
						Б	Ж	У	9	В1	С	А (мкг)	Е		Са	Р	Мg	Ес												
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>2</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>													
<b>ОБЕД</b>																														
Щи, борщи, супы овощные	225	59	82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	230	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16													
Блюда из печени (мяса, печени и мяса), рубленные, в том числе с соусом	100	280	260 М	Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315													
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (Макаронные изделия отварные)	180	55	309 М	Макаронные изделия отварные	180	9,338	7,753	43,083	280,234	0,107	0,08	47	1,025	115,584	119,391	14,413	1,108													
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 11 г)	180	46,2	382 М	Чай с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,024	0,6	10,12	0,012	125,12	116,2	31	0,995													
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25	25		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35													
<b>Итого за обед</b>					<b>760</b>	<b>31,976</b>	<b>32,801</b>	<b>81,177</b>	<b>750,574</b>	<b>0,325</b>	<b>25,170</b>	<b>67,120</b>	<b>5,483</b>	<b>314,964</b>	<b>502,721</b>	<b>109,373</b>	<b>6,928</b>													
<b>ВТОРНИК</b>																														
<b>ОБЕД</b>																														
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, зеленью	225	50	102 М (149 К-бульон)	Суп картофельный с горохом, с маслом сливочным и куринным бульоном	225	7,34	5,263	17,352	146,48	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96													
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем	180	220	265 М	Плов из говядины	180	21,09	21,626	32,852	410,67	0,109	4,25		3,306	21,47	254,71	49,76	3,283													
Чай с шиповником	180/111	48	376 М	Чай с шиповником	200	0,238	0,098	13,364	59,792	0,006	70,1	57,19	0,266	9,15	9,43	5,59	1,06													
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25	25		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35													
<b>Итого за обед</b>					<b>635</b>	<b>30,868</b>	<b>27,387</b>	<b>76,568</b>	<b>680,942</b>	<b>0,395</b>	<b>84,92</b>	<b>64,89</b>	<b>5,45</b>	<b>74,964</b>	<b>435,996</b>	<b>108,979</b>	<b>7,653</b>													
<b>СРЕДА</b>																														
<b>ОБЕД</b>																														
Щи, борщи, супы овощные	225	50	82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16													
Блюда из печени (мяса, печени и мяса), рубленные, в том числе	100	280	260 М	Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315													



щи, борщи, супы овощные	225	50	11,25	82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16
Блюда из мяса курицы с крупами, овощами, картофелем	180	220	39,6	265 М	Плов из окорочков	180	21,09	21,626	32,852	410,67	0,109	4,25		3,306	21,47	254,71	49,76	3,283
Чай с сахаром (чай с лимоном, пшеницом, варенье) сахар (не более 11 г)	180/111	48	8,64	376 М	Чай с сахаром	200			9,983	39,912	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,85
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25	25	0,625		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого за обед</b>			<b>60,12</b>			<b>660</b>	<b>25,324</b>	<b>28,691</b>	<b>66,993</b>	<b>628,182</b>	<b>0,227</b>	<b>24,24</b>	<b>10</b>	<b>6,006</b>	<b>85,28</b>	<b>377,19</b>	<b>95,9</b>	<b>6,643</b>
<b>СРЕД</b>																		
<b>ОБЕД</b>																		
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	50	11,25	103М	Суп картофельный с вермишелью	225	2,593	2,414	18,788	107,6	0,107	14,95		1,137	16,214	57,986	21,9	0,911
Блюда из овощей (в том числе с поджаривкой из свежих овощей)	180	42	7,56	321 М	Капуста тушеная	180	4,645	5,324	20,03	149,703	0,1	98,5	28	0,442	108,584	81,376	41,049	1,642
Компоты (натитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов сахара (не более 11 г)	180	226	40,68	349 М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,335	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25	25	0,625		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого за обед</b>			<b>60,12</b>			<b>605</b>	<b>8,018</b>	<b>7,798</b>	<b>53,948</b>	<b>322,653</b>	<b>0,227</b>	<b>114,25</b>	<b>28</b>	<b>2,679</b>	<b>156,798</b>	<b>168,562</b>	<b>83,949</b>	<b>3,208</b>
<b>ЧЕТВЕР</b>																		
щи, борщи, супы овощные	225	60	13,50	82 М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,35
Блюда из рыбы	90	280	25,20	234 М	Котлета рыбная (горбуша)	90	13,792	7,551	13,868	178,745	0,159	20,017		0,429	15,03	28,08	9,95	1,077
Блюда из картофеля (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	150	60,65	9,10	312М	Картофельное пюре	180	3,911	5,641	26,476	172,814	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,434
Напитки горячие (чай, кофе) из выжатого, какао) с Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	180	65	11,70	382 М	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,024	0,6	10,12	0,012	125,12	116,2	31	0,995
<b>Итого за обед</b>			<b>60,12</b>			<b>30</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>13</b>	<b>64</b>	<b>0,06</b>			<b>0,3</b>	<b>9,9</b>	<b>58,2</b>	<b>17,1</b>	<b>1,35</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						<b>750</b>	<b>25,817</b>	<b>23,357</b>	<b>74,7</b>	<b>614,669</b>	<b>0,491</b>	<b>51,452</b>	<b>66,837</b>	<b>3,355</b>	<b>249,354</b>	<b>374,165</b>	<b>121,956</b>	<b>4,856</b>
<b>ОБЕД</b>																		
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	50	11,25	102 М (149 К-бульон)	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы на курином бульоне	225	7,34	5,263	17,352	146,48	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96
Блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	80	285	22,8	260 М	Гуляш из говядины	50/50	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6		2,646	12,17	161,58	23,1	2,421

Енота (гаринры) из крут. бобовых, микронных изделий с соусом	180	55	9,9	309 М	Макаронные изделия отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
Кондитерское изделие в инд.упаковке	10	348	3,48		карамель	15	0,015		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов (сахар (не более 11 г))	180	67	12,06	349 М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25	25	0,625		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого за обед			60,12			650	32,527	28,547	104,213	805,924	0,484	15,07	31,7	6,599	103,248	417,881	107,855	7,443
<b>ВСЕГО:</b>			601,18			6800	240,184	230,884	788,634	6222,657	3,690	478,269	444,495	43,052	1611,348	3856,129	1212,644	64,658