

Утверждаю

ИП Эрдни-Горяева М.
«Восточный»



Согласовано:

Директор МКОУ «ЛСОШ
им. Люлякина И.М.»



Утверждаю:

Начальник ТО

Управление
Роспотребнадзора
по РК в Лаганском и Черноземельском
районах Гурбан
А. И.



Десятидневное меню

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

		выхо д	Химический состав				витамины			минералы			
			Белк и, г.	Жир ы, г.	Угл, г.	Эц, ккал	С	В1	А	Каль ций	фосф ор	магн ий	желе зо
121	Борщ на мясном бульоне	250	17,4	12,6	29,5	301	6,0	0,2	32,25	34,5	75,8	29,9	1,6
516	Отварные макаронные изделия	150	5,5	3,8	33	188	0,0	0,07	25,2	5,83	44,6	7,6	1,33
1996 ТТК	Рыбная котлета	80	13,5	8,8	6,6	160	0,2	0,1	27,9	26,5	131,7	20,5	0,9
638	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
43	Салат из капусты и моркови	60	1.3	5.0	4.8	69	6.03	0.03	0.0	32.49	27.01	16.37	0.47
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,03	0,64

2 день

ЗАВТРАК

		Выход	Химический состав				витамины			минералы			
			Белк и, г.	Жир ы, г	Угл, г.	Эц, ккал	С	В1	А	Каль ций	Фосфо р	Маг ний	Желе зо
154	Суп харчо	250	4,8	5,2	18,2	127	7.7	0,1	4,5	31,2	82.8	21,1	1,1
679	Гречка рассыпчатая с маслом	150	4,5	3,5	23,5	144	0.0	0,22	0.02	15,57	190.2	81	4.73
413	Сосиски молочные	50	8	8.6	1.5	115.4	0.0	0.04	0.0	12.0	78.0	10.0	0.9
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,0 3	0,64
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	61	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0

3 день ЗАВТРАК													
		Выход	Химический состав				витамины			минералы			
			Белк и, г.	Жиры, г	Угл, г.	Эц, ккал	С	В1	А	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
139	Гороховый суп	250	16,5	17,3	32	349.7	1,7	0,2	12,0	37,0	65,8	42,2	2,5
512	Рис отварной	150	10.8	6.9	24.4	202.9	3,1	0,0	16,3	6.8	81,2	28,1	0,6
451	Биточки из говядины в соусе	80-20	14.8	14.3	11.3	233	0.1	0.1	22.5	34.8	114.6	23.0	1.9
1996 ТАБ Л 24	Нарезка из свежих помидоров с маслом	60.5	0,9	5,1	3,0	62	19,6	0,0	0.0	20.5	376,06	15.7	0.7
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14.0 3	0,64
638	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9

4 день ЗАВТРАК													
		Выход	Химический состав				витамины			минералы			
			Белк и, г.	Жиры, г	Угл, г.	Эц, ккал	С	В1	А	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
135	суп с фрикадельками	250-25	12.7	10.3	19	219.5	0.1	0.5	2.9	21.8	70.2	13.2	0.6
443	Вареники с картошкой с маслом	200-10	10.38	15.18	60.7	441.8 5	9.7	0.24	69.3	21.08	107.4 9	31.68	1.21
43	Салат из капусты и моркови	60	1.3	5.0	4.8	69	6.03	0.03	0.0	32.49	27.01	16.37	0.47
638	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,03	0,64

5 день													
ЗАВТРАК													
		Выход	Химический состав				витамины			минералы			
			Белк и, г.	Жир ы, г	Угл, г.	Эц, ккал	С	В1	А	Каль ций	Фосфо р	Маг ний	Желе зо
154	Суп картофельный с рисом	250	4,8	5,2	10,2	127	7.7	0,1	45	31.2	83.8	21.1	1.1
516	Отварные макаронные изделия	150	5,5	3,8	33	188	0,0	0,07	25,2	5,83	44,6	7,6	1,33
ТТК 0036	Котлеты из говядины	80	11.9	12.2	10.6	200.0	0.5	0,0	0.2	11.2	93.2	15.8	1.2
1996 табл 24	Нарезка из свежих огурцов	60	0.35	2.5	1.2	28.4	7.8	0.0	0.0	18	32.9	11.0	0.5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	61	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,0 3	0,64

6 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
		выхо д	Химический состав				витамины			минералы			
			Белк и, г.	Жир ы, г.	Угл, г.	Эц, ккал	С	В1	А	Каль ций	фосф ор	магн ий	желе зо
121	Борщ на мясном бульоне	250	17,4	12,6	29,5	301	6,0	0,2	32,25	34.5	75,8	29,9	1,6
ТТК 2629	Плов с курицей	150	17.8	13.7	27.32	304	10.1	0.08	0.22	36.6	186.6	36	11.95
1996 ТАБ Л 24	Нарезка из свежих помидоров с маслом	60.5	0,9	5,1	3,0	62	19,6	0,0	0,0	20.5	376,0 6	15.7	0.7
638	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,03	0,64

7 день ЗАВТРАК													
		Выход	Химический состав				витамины			минералы			
			Белк и, г.	Жир ы, г	Угл, г.	Эц, ккал	С	В1	А	Каль ций	Фосфо р	Маг ний	Желе зо
140	Суп картофельный с макаронами	250	18,4	9,3	23,6	51,7	6,8	0,1	29,9	18,0	97,7	25,5	1,3
679	Гречка рассыпчатая с маслом	150	4,5	3,5	23,5	144	0,0	0,22	0,02	15,57	190,2	81	4,73
469- 601	Фрикадельки из говядины с соусом	80-40	15,4	14,4	19	267,2	0,2	0,1	5,9	41,8	140,4	26,4	1,2
1996 табл 24	Нарезка из свежих огурцов	60	0,35	2,5	1,2	28,4	7,8	0,0	0,0	18	32,9	11,0	0,5
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,0 3	0,64
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	61	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0

8 день ЗАВТРАК													
		Выход	Химический состав				витамины			минералы			
			Белк и, г.	Жир ы, г	Угл, г.	Эц, ккал	С	В1	А	Каль ций	Фосфо р	Маг ний	Желе зо
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	17,4	10,6	25	265	4,9	0,0	18,9	34,9	60,0	21,5	1,0
516	Отварные макаронные изделия	150	5,5	3,8	33	188	0,0	0,07	25,2	5,83	44,6	7,6	1,33
437	Гуляш из курицы	100	13,4	14,2	14,9	241	0,4	0,0	0,0	11,6	78,3	21,7	2,2
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,0 3	0,64
638	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9

9 день													
ЗАВТРАК													
		Выход	Химический состав				витамины			минералы			
			Белк и, г.	Жи р, г	Угл, г.	Эц, ккал	С	В1	А	Каль ций	Фосфо р	Маг ний	Желе зо
132	Рассольник	250	14,7	17,3	30,2	335,3	17	0,1	4,5	31,2	82,8	21,1	1,1
204	Картофель отварной	150	3,3	4,5	19,9	135	6,5	0,1	22,6	15,9	86,1	33,5	1,3
413	Сосиски молочные	50	8	8,6	1,5	115,4	0,0	0,04	0,0	12,0	78,0	10,0	0,9
1996 ТАБ Л 24	Нарезка из свежих помидоров с маслом	60,5	0,9	5,1	3,0	62	19,6	0,0	0,0	20,5	376,06	15,7	0,7
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,0	0,64
638	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9

10 день													
ЗАВТРАК													
		Выход	Химический состав				витамины			минералы			
			Белк и, г.	Жи р, г	Угл, г.	Эц, ккал	С	В1	А	Каль ций	Фосфо р	Маг ний	Желе зо
139	Гороховый суп	250	16,5	17,3	32	349,7	1,7	0,2	12,0	37,0	65,8	42,2	2,5
451	Биточки из говядины в соусе	80-20	14,8	14,3	11,3	233	0,1	0,1	22,5	34,8	114,6	23,0	1,9
679	Гречка рассыпчатая с маслом	150	4,5	3,5	23,5	144	0,0	0,22	0,02	15,57	190,2	81	4,73
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,0	0,64
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	61	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0