



Согласовано
 Начальник МКУ "Управление
 образования" Муниципального
 района "С.Х. Хомустайского
 района" И.И. Хомустайский

Согласовано
 Директор ОУ
 "СШ №10" И.И. Хомустайский

Утверждено
 Индивидуальный предприниматель
 Ибрагимов Э.И.
 Э.И. Ибрагимов



**ДИЕТИЧЕСКОЕ ВЕСЕННЕ-ЛЕТЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ИТАРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУС-НОМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2024 Г.**

ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ, ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

№-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
			всего	на 100 г				Ca	Mg	P	Fe	A	B	B ₁	C, мг
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	0
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	9,92	38,7573	0,29	0	0,03	0	0	0	0	0	0
4/8	Шлов из мяса говядины	165/55	16,28	18,16	40,38	388,5767	20,59	46,86	203,78	2,38	0	2,534,4	0,08	1,06	0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10	0
Итого		580	20,84	19,17	88,48	601,1983	47,38	69,96	262,18	5,78	0	2565,9	0,16	11,06	0

1 НЕДЕЛЯ

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	0
4/13	Сыр (породими)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07	0
3/10	Компот из яблок	155/45	0,16	0,16	24,08	93,35024	6,79	3,42	4,09	0,91	0	10,8	0,01	1,6	0
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	175,5/4,5	3,73	4,25	26,51	157,8246	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	40,93	0,14	6,54	0
12/7	Бытчки (котлеты) из рыбы минтай	100	12,2	6,38	14,05	162,2535	32,12	43,25	179,88	1,16	6,6	0,4	0,09	0,33	0
Итого		560	23,34	14,07	95,91	596,0628	190,16	102,69	395,56	4,66	50,1	70,63	0,29	8,54	0

3 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	0
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17454	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	94/6	1,38	5,97	9,01	89,86415	34,08	19,3	37,99	1,24	0	8,24	0,01	1,94	0
39/3	Капа гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,0964	14	121,5	177,41	4,17	0	5,75	0,23	0	0
2/9	Мясо птицы (грудка) отварное в соусе	50/50	11,64	11,19	2,44	156,8116	11,81	9,97	83,21	0,94	30,15	15,9	0,03	0,43	0
Итого		640	25,07	19,84	84,43	597,131	70,54	164,87	346,01	7,53	30,15	31,39	0,32	2,37	0

4 день

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	0	0	0
29/10	Чай с сахаром с лимоном	182,3,9,7/8	0,23	0,05	9,92	39,59161	2,18	0,56	1	0,06	0	0,44	0	0,78	0	0	0
46/3	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	175,5/4,5	6,36	3,57	40,93	220,7282	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	10,8	0,08	0	0	0	0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птицы	100	16,99	20,26	13,12	302,1822	17,94	23,85	162,57	2,28	35,7	4,95	0,07	0,61	0	0	0
Итого		550	28,2	24,5	95,24	710,0764	43,26	47,12	258,76	4,38	46,5	17,69	0,2	1,39			

5 день

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	0	0	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07	0	0	0
6/10	Компот из сухофруктов	180/20	1,02	0,06	23,18	87,59892	31,33	19,95	27,16	0,65	0	630	0,02	0,32	0	0	0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	195/5	5,19	5,82	40,51	234,1944	93,81	30,98	125,9	0,54	35	20,25	0,06	0,39	0	0	0
	Ватрушка с начинкой	80	6,02	0	1,84	27,74768	14,83	0	0	0,93	0	0	0,07	0,04	0	0	0
Итого		560	19,48	9,16	96,8	532,1754	250,47	70,53	260,46	3,36	56	668,75	0,2	0,82			

6 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	0	0	0
27/10	Чай полуладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17454	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0
6	Салат "Сметной" с растительным маслом	94/6	2,17	6,12	12,55	110,32	18,47	27,74	62,54	0,73	0	3403,64	0,11	6,45	0	0	0
3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	50/150	15,72	15,66	21,87	289,1652	22,83	40,5	185,92	2,74	0	20	0,14	10,68	0	0	0
Итого		560	22,05	22,39	66,03	544,844	51,95	82,34	295,86	4,65	0	3425,14	0,3	17,13			

2 НЕДЕЛЯ

1 день

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	0	0	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07	0	0	0
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	9,92	38,7573	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,0964	14	121,5	177,41	4,17	0	5,75	0,23	0	0	0	0
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	100	15,12	14,24	13,11	240,6727	16,63	21,27	134,36	1,9	41,44	7,9	0,07	0,27	0	0	0
Итого		560	30,46	19,64	95,67	667,1608	141,42	162,37	419,17	7,34	62,44	32,15	0,35	0,34			

2 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	0	0	0
29/10	Чай с сахаром с лимоном	182,3/9,7/8	0,23	0,05	9,92	39,59161	2,18	0,56	1	0,06	0	0,44	0	0,78	0	0	0
49/1	Салат "Винегрет"	94/6	1,43	6,09	10,54	100,02	21,37	19,07	43,77	0,83	0	922,25	0,05	3,95	0	0	0
57/8	Запеканка картофельная с фаршем из мяса говядины	140/60	18,87	14,69	24,95	305,8657	29,75	40,54	189,53	3,11	10,02	34,69	0,12	8,25	0	0	0
Итого		560	24,49	21,39	71,99	570,6616	63,8	74,27	281,7	5,17	10,02	958,88	0,22	12,98			

3 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	0	0	0
-	Печенье	30	2,25	2,94	23,01	126,678	8,7	6	27	0,63	3	2,4	0,02	0	0	0	0
3/10	Компот из яблок	155/45	0,16	0,16	24,08	93,35024	6,79	3,42	4,09	0,91	0	10,8	0,01	1,6	0	0	0
46/3	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	175,5/4,5	6,36	3,57	40,93	220,7282	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	10,8	0,08	0	0	0	0
59/8	Сосиски отварные	100	9,36	15,08	0,8	176,335	20	11,25	97,3	1,44	0	0	0,02	0	0	0	0
Итого		570	22,09	22,31	115,4	742,2757	58,63	43,38	223,58	5,02	13,8	25,5	0,18	1,6			

4 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	0	0	0
27/10	Чай полусливочный	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17454	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0
4/9	Плов из мяса пшеница-бройлера	165/55	19,77	21,55	41,33	437,5879	22,36	37,13	177,49	1,82	34,8	146,94	0,07	1,02	0	0	0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10	0	0	0
Итого		580	24,33	22,56	84,54	631,6267	49,01	60,23	235,89	5,2	34,8	1493,44	0,15	11,02			

5 день

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	0	0	0
4/13	Сыр (поризки)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07	0	0	0
-	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,02	4	0	0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	220	4,63	2,7	19,34	115,5982	30,42	31,94	87,18	1,69	0	959,9	0,17	4,05	0	0	0
-	Вагрушка с начинкой	80	6,02	0	1,84	27,74768	14,83	0	0	0,93	0	0	0,07	0,04	0	0	0
Итого		580	18,9	6,18	73,05	412,4603	169,75	59,54	208,58	6,66	21	978,4	0,31	8,16			

6 день

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	9,92	38,7573	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	175,5/4,5	3,73	4,25	26,51	157,8246	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	40,93	0,14	6,54	0	0	0
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	50/50	15,04	14,36	2,98	200,9495	10,78	20,21	144,39	2,13	0	456	0,05	1,14	0	0	0
Итого		550	23,59	19,28	70,68	545,1058	62,32	70,73	295,98	4,68	22,5	498,43	0,24	7,68			