

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«СОШ №11 им. Н.Ш. Семенова с. Учкёкен»

КАРАКOTOBA З.И.

09.01.2023



**Десятидневное меню**

**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения**

**«Средняя общеобразовательная школа № 11 им.Н.Ш.Семенова с.Учкёкен»**

**на 2022-2023 учебный год**

День первый Понедельник

№ т/к	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Цена (руб)			
			Белки, г		Углеводы, г		B1	C	A	E	Минеральные вещества (мг)				
			Жиры, г	г							Ca		P	Mg	Fe
3	Салат из овощей	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5	5
37	Борщ с капустой белокочанной	250	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2	20
189	Биточки мясные из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0	35
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	0,0	0,0	0,0	0,3	1,4	61,0	16,3	0,5	13
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1	4
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	16	65	0	28	0	0	0	3,1	1,5	0,8	3
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2	3
114	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2	2
	Итого	820	22,3	32,8	106	809,3	0,5	33	0,3	9,1	151	578,4	127,1	9,5	85

День второй Вторник

№ т/к	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Цена (руб)			
			Белки, г		Углеводы, г		B1	C	A	E	Минеральные вещества (мг)				
			Жиры, г	г							Ca		P	Mg	Fe
9	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,5	1,8	7
44	Суп овощной	250	1,9	5,9	12,60	115,2	0,07	10,38	0	2,33	34,85	48,28	20,75	0,78	12
227	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,1	0,0	0,0	1,0	4,9	37,2	21,1	1,1	15
210	Курица в томатном соусе	120	24,5	31,6	5,4	534,3	0,1	1,4	0,2	0,8	42,2	168,5	20,0	2,1	30
283	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7	6
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2	3
114	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2	2
	Итого	830	36,4	79,8	101,1	1073,6	1,07	15,75	2,2	7,33	217,55	418,68	154,45	308,9	75

День третий Среда

№ т/к	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					Цена (руб)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
9	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,5	1,8	7			
42	Рассольник со сметаной	250	4,8	6,8	32,8	165,8	0,0	7,4	0,0	2,4	29,2	56,7	24,2	0,9	14			
288	Курица в молочном соусе	140	30,2	25,24	3,44	450,8	0,8	0,7	0,14	0,1	0	24,3	37,2	4,62	29			
222	Каша пшенная рассыпчатая	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6	13			
300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,0	48,6	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2	2			
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2	3			
114	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2	2			
	Итого	850	44,5	37,94	108,54	1024,5	1,8	10,3	23,14	25,54	170,04	340,9	563,6	19,32	70			

День четвертый Четверг

№ т/к	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					Цена (руб)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
23	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5,7	45,2	0,0	4,0	0,0	1,6	24,4	12,4	0,8	0,1	4			
46	Суп с пшенной крупой	250	2,3	3,9	13,6	98,8	0,3	1,0	0,0	22,3	53	94,4	37,0	2,7	18			
192	Плов из говядины	250	18,0	13,8	4,3	313,0	0,3	28,9	5,5	3,0	25,6	22,3	14,8	4,7	50			
282	Напиток фруктовый	200	0,5	0,2	23,1	96	0,0	0,9										
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2	3			
114	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2	2			
	Итого	810	25,2	47	67	652	0,7	34,2	5,5	27,5	131	193	74	10	82			

День пятый Пятница

№ т/к	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				Цена (руб)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
4	Салат из свежей капусты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	6,2	0,0	3,0	9,0	10,2	5,5	0,2	4	
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	21,8	124,1	0,1	8,3	0,0	1,4	29,2	67,6	27,3	1,1	20	
209	Котлеты припущенные из птицы	80	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,30	59,6	15,3	1,3	30	
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0,0	0,0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,6	16	
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1	4	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	16	65	0	28	0	0	0	3,1	1,5	0,8	3	
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2	3	
114	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2	2	
	Итого	820	29	27	113	812	0,5	16,1	0,1	9	118	414,3	212,8	9,5	82	

День шестой Понедельник

№ т/к	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				Цена (руб)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
4	Салат из св. капусты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	6,2	0,0	3,0	9,0	10,2	5,5	0,2	4	
56	Суп с пшенной крупой и картофелем	250	2,5	4,9	13,9	109,4	40,1	3,2	0,0	0,4	12,0	24,4	13,2	1,1	20	
210	Курица в томатном соусе	120	24,5	31,6	5,4	534,3	0,1	1,4	0,2	0,8	42,2	168,5	20,0	2,1	30	
227	Макаронные отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,1	0,0	0,0	1,0	4,9	37,2	21,1	1,1	15	
283	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2	6	
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2	3	
114	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2	2	
	Итого	830	37,1	45,3	105,6	1109,8	0,4	11,4	0,2	17,3	89,3	317,5	400,3	6,1	80	

День седьмой Вторник

№ т/к	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				Цена (руб)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5	6	
56	Суп-лапша	250	2,5	4,9	13,9	109,4	0,1	3,2	0,0	0,4	12,0	24,4	13,2	1,1	16	
202	Тефтели говяжьи с рисом	80	10,5	15,5	10,8	224,2	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	65,1	14,6	1,7	32	
241	Пюре картофельное	150	3,2	6,1	23,3	260,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0	15	
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1	4	
282	Напиток фруктовый	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0	5	
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2	3	
114	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2	2	
	Итого	820	21,3	55,8	100,1	896	0,7	50,1	0,3	7	155,9	365,7	121,6	9,8	83	

День восьмой Среда

№ т/к	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				Цена (руб)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5	6	
44	Суп из овощей	250	1,9	5,9	12,6	115,2	0,07	10,38	0	2,33	34,85	48,28	20,75	0,78	18	
209	Биточки мясные из курицы	80-5	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3	30	
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	0,0	0,0	0,0	0,3	1,4	61,0	16,3	0,5	13	
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1	4	
300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,0	48,6	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8	2	
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2	3	
114	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2	2	
	Итого	820	23,0	33,0	103	808	0,57	30,48	30,88	12	176	363	124	8	80	

День девятый Четверг

№ т/к	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				Цена (руб)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
5	Салат овощной	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5	5	
45	Суп с картофелем и горохом	250	2,3	3,9	13,6	98,8	0,3	28,9	5,5	3,0	25,6	223,3	14,8	4,7	14	
189	Биточки мясные из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0	35	
222	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6	13	
256	Соус молочный	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,0	0,0	0,0	0,3	1,4	61,0	16,3	0,5	10	
383	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2	6	
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2	3	
114	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2	2	
	Итого	820	24,9	28,2	112,3	912,9	0,4	36,3	5,5	49,1	85,7	442,6	88,5	8,1	82	

День десятый Пятница

№ т/к	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				Цена (руб)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
56	Суп с рисом	250	2,5	4,9	13,4	109,4	0,1	3,2	0,0	0,4	12,0	24,4	13,2	1,1	16	
242	Пирог осетинский с сыром	200	6,5	6,2	41	570	0,2	0,1	0,2	2,0	5,2	42,3	24,2	1,5	45	
	Масло сливочное 82%	30	2,0	22	15	90	0,0	0,1	0,1	0,0	1,4	0,3	17	1,3	5	
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8	0,12	0,0	0,0	0,0	20,8	66,4	28	1,28	10	
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2	3	
114	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2	2	
	Итого	730	20,76	36,8	116,5	1019,8	0,52	3,3	0,4	2,5	53,1	412	98,9	6,58	81	