



УТВЕРЖДАЮ  
МБОУ Харганатская СОШ им. Д.Д. Лубсанова  
Ч.А.Цыденов

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для организации бесплатного горячего питания  
обучающихся, получающих начальное общее образование в  
МБОУ Харганатская СОШ на 2022-2023 учебный год.**

**Примерное 10-дневное меню одноразового питания, согласно нормам СанПин 2409,08 и МР 2.4.0179-20, обучающихся, получающих начальное общее образование**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет.**

№ТТ К	Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				белки	жиры	Углеводы		А(мкг)	В1	В2	С	Са	Mg	P	Fe
<b>1 неделя</b>															
	<b>День 1</b>														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясной бульон, картофель, морковь, лук репч., масло рас., соль йодир. макарон. изд.)	250		1,418	0,8983	7,3414	109,9	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	63,7	0,992
181	Каша молочная манная(крупа манная, молоко 3.2%, сахар, соль йодир.)	220		6,1	11,3	43,4	300	0	0,1	0,1	23	97	7	50,7	5,3
	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
	Какао	200		2,365	2,2352	16,802	96,78592	14	0,03	0,109	0,106	0,91	87,01	18,3	76,1
	<b>Итого за 1 день</b>			<b>12,675</b>	<b>14,717</b>	<b>86,0934</b>	<b>594,6059</b>	<b>14,04</b>	<b>0,26</b>	<b>0,5925</b>	<b>44,874</b>	<b>117,954</b>	<b>139,838</b>	<b>133,0015</b>	<b>82,392</b>
	<b>День 2</b>														
27	Борщ из св.капусты	250		4,119	4,7894	27,407	169,2	0	0,098	0,064	19,97	38,05	28,25	71,3	1,404
29	Тефтели с подливой (говядина, масло раст., соль йодир., морковь, лук	80/30		10,89	15,31	13,151	234,6	0	0,075	0,094	3,86	21,13	20,46	129	1,9

	репч., томат паста, мука пшен., масло слив.)														
171-3	Каша перловая отварная (крупа перловая, масло слив, соль йодир. )	150		4,32	4,0788	29,558	172,2	21,00	0,059	0,035	0	19,67	19,38	158	0,883
349	Компот из сухофруктов(смесь сухофруктов,сахар.)	200		0,57	0,0799	24,092	99,36	0	0,009	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745
	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
	<b>Итого за 2 день</b>			<b>22,691</b>	<b>24,541</b>	<b>112,758</b>	<b>763,28</b>	<b>21,04</b>	<b>0,253</b>	<b>0,5325</b>	<b>29,948</b>	<b>106,124</b>	<b>104,958</b>	<b>378,5015</b>	<b>4,932</b>
	<b>День 3</b>														
102	Суп гороховый(мясной бульон,картофель,горох, морковь,лукрепч.,масло раст.,соль йодир.)	250		9,116	8,7079	43,467	136,7	18,86	3,098	1,229	11,62	202,9	175,3	409	7,504
	Голубцы ленивые в соусе(говядина, капуста свежая, лук репч.,крупа рисовая,маслораст.,соль йодир.)	80/50		9,34	8,7596	57,235	251,45	18,86	3,102	1,24	22,57	211,1	185,1	415	8,411
	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
	Сок натуральный														
	<b>Итого за 3 день</b>			<b>21,248</b>	<b>17,751</b>	<b>119,252</b>	<b>476,07</b>	<b>37,76</b>	<b>6,212</b>	<b>2,7865</b>	<b>39,458</b>	<b>417,924</b>	<b>382,118</b>	<b>824,3015</b>	<b>15,915</b>
	<b>День 4</b>														
	Уха Рыбацкая с сайрой(картофель,марков ь,лукрепч.,масло раст., консервы «Сайра»	250		2,565	2,7613	18,587	109,5	0	0,113	0,068	16,5	18,02	26,51	87,3	1,012
31	Котлета мясная(говядина, лук репч., соль йодир.)	80		9,85	12,755	11,361	209,126336	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049
171-1	Гарнир каша гречневая рассыпчатая(крупа	150		8,212	5,3533	35,915	224,69	21	0,297	0,144	0	15,06	138	207	4,634

	греч.,масло слив., соль йодир.)														
	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
7	Чай с молоком (чай, молоко 3,2 %)	200		1,551	1,4529	2,1749	27,98	10,00	0,021	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87
	<b>Итого за 4 день</b>			<b>24,97</b>	<b>22,606</b>	<b>86,5879</b>	<b>659,2163</b>	<b>31,04</b>	<b>2,334</b>	<b>0,7145</b>	<b>22,518</b>	<b>116,174</b>	<b>216,638</b>	<b>478,8015</b>	<b>8,565</b>
	<b>День 5</b>														
99	Щи из свежей капусты(мясной бульон, картофель, капуста свежая, морковь, лук репч., томат паста., масло раст., соль йодир.)	250		1,754	4,5716	8,31	81,39	0	0,065	0,053	30,9	33,2	21,1	45,7	0,766
13	Котлета рыбная (Горбуша, масло растит.. соль йодир.)	80		9,192	10,798	10,72	176,82	24,95	1,795	0,071	0,24	26,03	32,64	139	0,802
312	Картофельное пюре(картофель, молоко 3,2, масло слив., соль йодир.)	150		3,064	4,4345	20,048	132,3	25,5	0,163	0,13	25,94	41,1	96,21	32,7	1,187
349	Компот из сухофруктов(смесь сухофруктов,сахар.)	200		0,57	0,0799	24,092	99,36	0	0,009	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745
	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
	<b>Итого за 5 день</b>														
	<b>День 6</b>														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясной бульон, картофель, морковь, лук репч., масло рас., соль йодир. макарон. изд.)	250		1,418	0,8983	7,3414	109,9	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	63,7	0,992
	Каша молочная пшеница	220		7,88	7,7	46,96	289,38	0,15				29	42	191	3,22
	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,26	3,924	21,71	0,30	0

									5	5	8		8	15	
7	Чай с молоком (чай, молоко 3,2 %)	200		1,551	1,4529	2,1749	27,98	10,00	0,021	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87
	<b>Итого за 6 день</b>			<b>13,641</b>	<b>10,334</b>	<b>75,0263</b>	<b>515,18</b>	<b>10,19</b>	<b>0,151</b>	<b>0,4685</b>	<b>22,518</b>	<b>113,994</b>	<b>99,228</b>	<b>308,2015</b>	<b>5,082</b>
	<b>День 7</b>														
96	Рассольник ленинградский(мясной бульон, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., масло раст., соль йодир.)	250		2,308	5,0619	15,921	118,5	0	0,112	0,072	18,1	17,7	27,35	73,8	1,034
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком (творог 5%, крупа манная, сахар, яйцо куриное, масло сливоч., сметана 15%, молоко сгущен.)	150/20		20,25	8,9934	36,532	354,641184	77,13	1,079	0,409	3,499	267	53,52	289	1,05
	Чай с сахаром (чай, сахар.)														
	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
	<b>Итого за 7 день</b>			<b>25,35</b>	<b>14,338</b>	<b>71,003</b>	<b>561,0612</b>	<b>77,17</b>	<b>1,2035</b>	<b>0,7985</b>	<b>26,867</b>	<b>288,624</b>	<b>102,588</b>	<b>363,1015</b>	<b>2,084</b>
	<b>День 8</b>														
102	Суп гороховый(мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.)	250		9,116	8,7079	43,467	136,7	18,86	3,098	1,229	11,62	202,9	175,3	409	7,504
31	Котлета мясная(говядина, лук репч., соль йодир.)	80		9,85	12,755	11,361	209,126336	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049
309	Макарон изделия отварные (макарон. изд., масло сливоч., соль йодир.)	150		4,4	3,9321	27,33	187,54	0	0,087	0,02	0	15,2	8,478	45,6	0,858

	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
	Какао	200		2,365	2,2352	16,802	96,78592	14	0,03	0,109	0,106	0,91	87,01	18,3	76,1
	<b>Итого за 8 день</b>			<b>28,523</b>	<b>27,913</b>	<b>117,51</b>	<b>718,0723</b>	<b>32,9</b>	<b>5,118</b>	<b>1,7755</b>	<b>16,994</b>	<b>237,154</b>	<b>311,516</b>	<b>604,2015</b>	<b>86,511</b>
	<b>День 9</b>														
27	Борщ из св.капусты	250		4,119	4,7894	27,407	169,2	0	0,098	0,064	19,97	38,05	28,25	71,3	1,404
29	Тефтели с подливой (говядина, масло раст., соль йодир., морковь, лук репч., томат паста, мука пшен., масло слив.)	80/30		10,89	15,31	13,151	234,6	0	0,075	0,094	3,86	21,13	20,46	129	1,9
171-3	Каша перловая отварная (крупа перловая, масло слив, соль йодир. )	150		4,32	4,0788	29,558	172,2	21,00	0,059	0,035	0	19,67	19,38	158	0,883
349	Компот из сухофруктов(смесь сухофруктов, сахар.)	200		0,57	0,0799	24,092	99,36	0	0,009	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745
	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
	<b>Итого за 9 день</b>			<b>22,691</b>	<b>24,541</b>	<b>112,758</b>	<b>763,28</b>	<b>21,04</b>	<b>0,253</b>	<b>0,5325</b>	<b>29,948</b>	<b>106,124</b>	<b>104,958</b>	<b>378,5015</b>	<b>4,932</b>
	<b>День 10</b>														
96	Рассольник ленинградский(мясной бульон, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., масло раст., соль йодир.)	250		2,308	5,0619	15,921	118,5	0	0,112	0,072	18,1	17,7	27,35	73,8	1,034
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком (творог 5%, крупа манная, сахар, яйцо куриное, масло сливоч., сметана 15%, молоко	150/20		20,25	8,9934	36,532	354,641184	77,13	1,079	0,409	3,499	267	53,52	289	1,05

	сгущен.)														
	Чай с сахаром (чай, сахар.)														
	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011 5	0,317 5	5,26 8	3,924	21,71 8	0,30 15	0
	<b>Итого за 10 день</b>			<b>25,35</b>	<b>14,338</b>	<b>71003</b>	<b>561,0612</b>	<b>77,17</b>		<b>0,798 5</b>	<b>26,8 67</b>	<b>288,6 24</b>	<b>102,5 88</b>	<b>363, 1015</b>	<b>2,084</b>