

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МКОУ «ЗСОШ» МРМО РК  
Манджиева К.И.  
пр. № 7 от 30.08.2023 г.



*Примерное десятидневное меню*  
*на 2023-2024 учебный год*  
МКОУ «Зургановская СОШ» МРМО РК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 ДЕНЬ</b>													
<b>Обед</b>													
104 Под редакцией М.П.Могильного	Суп картофельный с фрикадельками	200	1,68	1,72	13,26	72,00	26,46	21,20	51,28	0,55	0,09	15,5	12
218 Под редакцией М.П.Могильного	Вареники ленивые	105	0,5	82,5	0,8	374,3	12,0	0,40	19,0	0,20	0,00	0	1,0
943 Под ред .В.Т.Лапшиной	Салат из белокочанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0,0
8	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,70	85,7	0,01	13,2	1,01	34,80	0,13	0,00	0,00
338 Под редакцией М.П.Могильного	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0	0	0,0
	Итого		5,63	88,07	50,17	612,44	66,89	43,9	87,86	36,26	0,24	34,97	13,0
<b>2 ДЕНЬ</b>													
<b>Обед</b>													
304 Под редакцией М.П.Могильного	Плов из птицы	210	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
15 Под редакцией М.П.Могильного	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,0
8	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,00	0,00

943 Под ред. А.И. Здобнова	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,40	0,0	0,0	
	Итого		28,57	25,74	77,55	629,47	73,6	82,34	304,7	4,59	0,24	11,32	60,0
<b>3 ДЕНЬ</b>													
<b>Обед</b>													
302 Под редакцией М.П.Могильного	Гречка отварная	100	0,38	64,16	0,62	581,38	91,11	0,95	14,77	0,80	0,0	0,0	0,77
608 Под редакцией А.И. Здобнова	Котлета	100	12,44	9,24	12,56	183,0	35,0	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23
587 Под ред. В.Т.Лапшиной	Соус томатный	50	0,49	3,6	4,1	51,42	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,6	0,0
943 Под редакцией А.И. Здобнова	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,40	0,0	0,0	0,0
43 Под ред. В.Т.Лапшиной	Салат из капусты с морковью	100	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,0
8	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,70	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,00	0,00
	Итого		16,76	80,85	53,39	981,94	154,64	48,95	199,24	3,92	0,33	20,19	23,77
<b>4 ДЕНЬ</b>													
<b>Обед</b>													
309 Под редакцией М.П.Могильного	Макароны отварные	150	8,77	9,25	57,93	336,51	1,55	13,70	73,37	1,55	0,16	0,0	0,0
286 Под редакцией М.П.Могильного	Тефтели	100	8,78	9,83	11,71	171,0	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,0

20  
Под  
М.П.Мо.

15 Под ред В.Т.Лапшиной	Соус томатный	50	0,49	3,6	4,1	51,42	0,1	0,0	0,0	0,2	0,01	0,6	0,0
8	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,70	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,00	0,00
101 сборник рецептур общ пит для школьников	Икра кабачковая	100	1,37	5,23	7,36	78,65	6,0	0	0	0,4	0	0	0
943 под ред. А.И.Здобнова	Чай сладкий	200	0,2	0,00	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,40	0,0	0,0	0,0
	Итого		22,01	28,71	111,8	751,28	57,56	48,5	214,87	4,12	0,45	1,45	

**5 ДЕНЬ**

<b>Обед</b>													
33 Под ред. В.Т.Лапшиной	Рагу из птицы	150	6,081	12,36	14,56	272,01	24,44	20,5	283,1	1,2	0,09	9,69	0,04
43 Под ред. В.Т.Лапшиной	Салат из капусты с морковью	100	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,0
943 Под ред. А.И. Здобнова	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,40	0,0	0,0	0,0
8	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,70	85,7	0,02	13,2	34,8	1,01	0,13	0,00	0,00
	Итого		9,531	16,21	200,97	438,15	52,87	42,8	334,47	2,92	0,24	29,16	0,04

**6 ДЕНЬ**

<b>Обед</b>													
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

62 Под ред. В.Т.Лапшиной	Вареники ленивые	100/5	20,4	16,4	47,64	430,00	32,1	0,03	240,0	1,87	0,21	23,0	0,7
38 Под ред. М.П.Могильного	Бутерброды с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217,0	1,74	0,17	0	0,15
382 под ред Могильного	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	89,71	13,03	89,51	0,49	0,03	0,96	0,01
8	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,70	85,7	0,02	13,2	34,8	1,01	0,13	0,00	0,00
	Итого		39,44	32,72	143,66	1019,54	337,81	69,17	581,31	5,11	0,54	23,96	24,82
<b>7 ДЕНЬ</b>													
<b>Обед</b>													
304 Под ред. М.П.Могильного	Плов из птицы	210	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,0
15 Под ред. М.П.Могильного	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,0
943 Под ред. А.И. Здобнова	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,40	0,0	0,0	0,0
8	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,70	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,00	0,00
	Итого		28,57	25,74	77,55	629,47	73,6	82,34	304,7	4,59	0,24	11,32	60,0
<b>8 ДЕНЬ</b>													

Обед													
312 Под ред. М.П.Могильного	Пюре картофельное	200	2,34	16,71	3,79	174,02	113,59	11,1	73,32	0,25	0,03	1,01	0.18
608 Под ред. А.И. Здобнова	Котлета	100	12,44	9,24	12,56	183,0	35,0	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23
445	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	89,71	13,03	89,51	0,49	0,03	0,96	0,01
15 Под ред. М.П.Могильного	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0.0
8	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,70	85,7	0.01	13,2	34,8	1,01	0.13	0.00	0.00
	Итого		20,85	20,89	57,67	604,65	260,73	72,13	347,3	3,26	0.29	21,56	23,19

**9 ДЕНЬ**

Обед													
309 Под ред. М.П.Могильного	Макароны отварные	150	8,77	9,25	57,93	336,51	1,55	13,70	73,37	1,55	0,16	0.0	0.0
286 Под ред. М.П.Могильного	Тефтели	100	8,78	9,83	11,71	171,0	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39.0
587 Под ред. В.Т.Лапшиной	Соус томатный	50	0,49	3,6	4,1	51.42	0.1	0.0	0.0	0,2	0,1	0.6	0.0
943 Под ред. А.И.Здобнов	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,40	0,0	0,0	0,0
43	Салат из	100	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0.0



Под ред. В.Т.Лапшиной	капусты с морковью												
8	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,70	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,00	0,00
	Итого		21,49	26,53	109,85	725,07	73,98	57,6	231,44	4,43	0,47	20,92	39,0

**10 ДЕНЬ**

**Обед**

33 Под ред. В.Т.Лапшиной	Суп картофельный с фрикаделькам и	200	1,68	1,72	3,26	72,00	26,46	21,20	51,28	0,55	0,09	15,5	12
15 Под ред. М.П.Могильного	Вареники ленивые	105	0,5	82,5	0,8	374,3	12,0	0,40	19,0	0,20	0,00	0	1,0
43 под ред В.Т.Лапшиной	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0
943 Под ред. А.И. Здобнова	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,40	0,0	0,0	0,0
8	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,70	85,7	0,01	13,2	1,01	34,80	0,13	0,00	0,00
	Итого		28,51	103,59	149,19	1274,92	564,76	123,86	550,42	38,79	0,52	37,02	49,88