

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ "Кетченеровская
 многопрофильная гимназия им. Х. Косиева"
 _____ /Д.Х. Хартылова/

Примерное 10-дневное меню на 2021 – 2022 учебный год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 день					
Борщ со сметаной	250	6,4	10,03	11,55	171,04
Котлеты	80	12,38	18,15	10,74	258
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,80
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб пшеничный	40	4,27	1,9	19,06	109,3
Фрукты свежие/яблоко	1 шт.	0,6	0,60	14,7	70,3
Итого:					1038,38
2 день					
Суп куриный с вермишелью	200	5,8	4,02	10,16	91,64
Плов из говядины	200	16,49	16,89	26,02	429,3
Салат свекольный с р/м	100	1,4	8,2	8,0	110,0
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Хлеб пшеничный	40	4,27	1,9	19,06	109,3
Печенье	44	2,38	6,12	23,12	156,4
Итого:					1015,24
3 день					
Каша гречневая вязкая молочная	220	9,09	12,99	35,18	295
Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63
Бутерброд с маслом, сыром	40/5/15	5,8	8,3	14,83	158
Чай сладкий	200	0,02	0,0	14,0	28,0
Сок натуральный (яблочный)	200	1	0,0	20,2	84,8
Итого:					628,8
4 день					
Суп гороховый	250	9,83	8,88	16,8	169,34
Рыба запеченная	50	14,58	18,1	26,59	328
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,38	209,7
Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,96	6,08	3,65	70,7
Кисель	200	0,11	0,12	25,1	119,2
Хлеб пшеничный	40	4,27	1,9	19,06	109,3
Йогурт	1шт.	2,50	12,00	16,00	85,00
Итого:					1091,24
5 день					
Суп харчо	200	4,97	6,19	21,3	152,84
Гуляш из говядины	100	16,2	18,09	16,58	221
Макаронные изделия	180	6,62	5,42	31,73	202,14

отварные					
Чай молочный	200	2,35	0,10	3,3	21,42
Салат капустный с р/м	100	1,41	5,08	9,02	87,40
Хлеб пшеничный	40	4,27	1,9	19,06	109,3
Фрукты/банан	1шт.	2,26	0,76	28,5	141,76
Итого:					935,86
6 день					
Суп картофельный с мясными фрикадельками на костном бульоне	250	10	11	63	436
Окорочка тушеные в соусе	100	22,4	18,23	7,03	276,25
Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5
Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,80
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб пшеничный	40	4,27	1,9	19,06	109,3
Сок натуральный	200	1	0,0	20,2	84,8
Итого:					1315,15
7 день					
Рассольник ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,49
Поджарка из говядины	65	13,88	18,02	2,67	228
Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,5
Салат свекольный с р/м	100	1,4	8,2	8,0	110,0
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Хлеб пшеничный	40	4,27	1,9	19,06	109,3
Печенье	44	2,38	6,12	23,12	156,4
Итого:					996,29
8 день					
Каша вязкая из риса молочная с маслом, сахаром	220	6,00	10,85	52,93	334
Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63
Бутерброд с маслом, сыром	40/5/15	5,8	8,3	14,83	158
Чай сладкий	200	0,02	0,0	14,0	28,0
Сок натуральный (яблочный)	200	1	0,0	20,2	84,8
Вафли	52,0	2,08	15,08	32,76	275,6
Итого:					943,4
9 день					
Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	200	7,66	8,58	17,14	176,42
Рыба запеченная	100	99,8	10,2	19,4	221,8
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
Салат из свежих помидоров, огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7
Кисель	200	0,11	0,12	25,1	119,2
Хлеб пшеничный	40	4,27	1,9	19,06	109,3
Йогурт	1шт.	2,50	12,00	16,00	85,00
Итого:					992,12
10 день					
Борщ	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04
Тефтели	80	7,86	7,98	9,32	140,98
Гречка отварная	150	5,5	4,8	30,2	194
Чай молочный	200	2,35	0,10	3,3	21,42

Салат капустный с р/м	100	1,41	5,08	9,02	87,40
Хлеб пшеничный	40	4,27	1,9	19,06	109,3
Фрукты/банан	1шт.	2,26	0,76	28,5	141,76
Итого:					865,9