



Утверждаю:  
директор Шарапудинов А Г

2023-2024уч.г

**Примерное  
десятидневное меню  
ГКОУ РД «Щедринская  
СОШ Тляратинского  
района»**



День: понедельник

| № рецепта | Наименование блюда  | Масса порции, г   | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность ккал | Минералы, мг |       |       |      | Витамины, мг |      |       |
|-----------|---|---|---------------------|------|----------|------------------------------|--------------|-------|-------|------|--------------|------|-------|
|           |   |   | Белки               | Жиры | углеводы |                              | Ca           | P     | Mg    | Fe   | В1           | С    | А     |
| 23        | <b>Борщ с капустой и картофелем</b><br>Свекла<br>Картофель<br>Капуста<br>Морковь<br>Лук<br>Томат<br>Сметана<br>сахар<br>масло сливочное<br>лимонная кислота | <b>200</b><br>42,6<br>26,7<br>20<br>10,7<br>9,6<br>6<br>10<br>2<br>4<br>3,2 | 1,45                | 3,93 | 100,2    | 82,0                         |              |       |       |      |              |      |       |
| 2         | <b>Каша рассыпчатая гречневая</b><br>гречка<br><b>Масло сливочное 72%</b>   | <b>150</b><br>60,6<br>5,3   | 7,46                | 5,61 | 35,84    | 230,45                       | 1,22         | 162   | 0,03  | 2,43 | 0,11         | 0,   | 0,02  |
|           | <b>Тефтели (готовые)</b>  | <b>70</b>   |                     |      |          |                              | 19,2         | 127,2 | 16    | 1,44 | 0,03         | 0    | 0     |
|           | <b>Хлеб пшеничный</b>   | <b>55</b>   | 1,4                 | 0,28 | 12,35    | 57,48                        | 5,75         | 26,5  | 6,25  | 0,78 | 0,03         | 0    | 0     |
| 15        | <b>Чай с лимоном</b><br>чай высшего или 1-го сорта<br>сахар<br>лимон  | <b>200</b><br>1<br>15<br>7  | 8,9                 | 3,06 | 26       | 58,0                         | 126,6        | 92,8  | 15,4  | 0,41 | 0,04         | 1,33 | 10    |
| 26        | <b>Салат из свежих огурцов</b><br>огурцы<br>Масло растительное<br>Лук<br>соль   | <b>100</b><br>71,3<br>3,6<br>1,73<br>2,0                                    | 0,46                | 3,65 | 1,43     | 40,38                        |              |       |       |      |              | 1,4  |       |
|           | <b>Итого</b>  |   | 18,84               | 9,13 | 82,81    | 386,33                       | 152,77       | 408,5 | 37,68 | 5,06 | 0,21         | 1,33 | 10,02 |

День: вторник

| № рецепта | Наименование блюда  | Масса порции, г                               | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность ккал | Минералы, мг |        |       |      | Витамины, мг |      |       |
|-----------|---|---|---------------------|-------|----------|------------------------------|--------------|--------|-------|------|--------------|------|-------|
|           |   |   | Белки               | Жиры  | углеводы |                              | Ca           | P      | Mg    | Fe   | В1           | С    | А     |
| 18        | <b>Суп картофельный с бобовыми</b><br>картофель<br>горох<br>морковь<br>лук<br>масло растительное    | <b>200</b><br>100<br>16,2<br>10,7<br>9,6<br>4 | 4,39                | 4,22  | 13,06    | 107,8                        |              |        |       |      |              |      |       |
| 168       | <b>Каша пшеничная молочная</b><br>крупа пшено<br>сахар<br>молоко 2,5%<br><b>Масло сливочное 72%</b> | <b>150</b><br>38<br>4<br>120<br>4             | 4,02                | 6,6   | 53,6     | 235,71                       | 1,22         | 162    | 0,03  | 2,43 | 0,11         | 0,   | 0,02  |
|           | <b>Сыр (твердый)</b>  | <b>31</b>                                     | 7,19                | 9,15  | 0        | 112,8                        | 176          | 100    | 7     | 0,2  | 0,01         | 0,14 | 52    |
|           | <b>Хлеб пшеничный</b>   | <b>55</b>                                     | 1,4                 | 0,28  | 12,35    | 57,48                        | 5,75         | 26,5   | 6,25  | 0,78 | 0,03         | 0    | 0     |
|           | <b>Сдоба</b>  | <b>100</b>                                    |                     |       |          |                              |              |        |       |      |              |      |       |
|           | <b>Какао с молоком</b><br>сахар<br>какао (порошок)<br>молоко 2,5%                                   | <b>200</b><br>50<br>2<br>200                  | 3,19                | 3,38  | 14,8     | 103,37                       | 133,33       | 111,11 | 25,56 | 2    | 0,02         | 1,33 | 0     |
|           | <b>Итого</b>  |   | 14,68               | 14,57 | 68,75    | 665,22                       | 413,08       | 350,94 | 68,16 | 2,93 | 0,1          | 2,19 | 52,45 |

День: среда

| № рецепта | Наименование блюда  | Масса порции, г                                  | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность ккал | Минералы, мг |        |       |      | Витамины, мг |      |      |
|-----------|---|--|---------------------|-------|----------|------------------------------|--------------|--------|-------|------|--------------|------|------|
|           |   |  | Белки               | Жиры  | углеводы |                              | Ca           | P      | Mg    | Fe   | В1           | С    | А    |
| 17        | <b>Суп полевой</b><br>картофель<br>пшено<br>морковь<br>лук<br>масло растительное<br>сметана | <b>200</b><br>100<br>4<br>10,7<br>9,6<br>2<br>10 | 1,74                | 2,27  | 11,43    | 73,2                         |              |        |       |      |              |      |      |
| 24        | <b>Картофельное пюре</b><br>картофель<br>молоко<br><b>Масло сливочное 72%</b>               | <b>150</b><br>214<br>23,7<br>5,3                 | 3,06                | 4,8   | 20,45    | 137,25                       | 209,56       | 151,21 | 15,2  | 0,92 | 0,06         | 6,7  | 86,2 |
|           | <b>Тефтели (готовые)</b>  | <b>70</b>  |                     |       |          |                              | 19,2         | 127,2  | 16    | 1,44 | 0,03         | 0    | 0    |
|           | <b>Хлеб пшеничный</b>   | <b>25</b>  | 1,4                 | 0,28  | 12,35    | 57,48                        | 5,75         | 26,5   | 6,25  | 0,78 | 0,03         | 0    | 0    |
| 29        | <b>Салат из свежих помидор</b><br>помидоры<br>растительное масло<br>лук<br>соль             | <b>60</b><br>50,8<br>3,6<br>1,73<br>2            | 0,68                | 3,71  | 2,83     | 47,46                        |              |        |       |      |              |      |      |
| 16        | <b>Кисель</b><br>сахар<br>крахмал<br>сухофрукты<br>лимонная кислота                         | <b>200</b><br>9<br>5<br>12<br>0,05               | 0,3                 | 0,01  | 24,4     | 96,8                         |              |        |       |      |              | 1,65 | 0    |
|           | <b>Итого</b>  |  | 7,36                | 11,01 | 73,65    | 421,07                       | 233,31       | 177,25 | 23,45 | 1,8  | 0,009        | 0,16 | 86,2 |

День: четверг

| № рецепта | Наименование блюда   | Масса порции, г                                  | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность ккал | Минералы, мг |        |       |      | Витамины, мг |      |        |
|-----------|--|--|---------------------|-------|----------|------------------------------|--------------|--------|-------|------|--------------|------|--------|
|           |  |  | Белки               | Жиры  | углеводы |                              | Ca           | P      | Mg    | Fe   | В1           | С    | А      |
| 20        | <b>Суп вермишелевый</b><br>Картофель<br>вермишель<br>Морковь<br>Лук<br>масло растительное<br>Сметана | <b>200</b><br>100<br>8<br>10,7<br>9,6<br>2<br>10 | 2,15                | 2,27  | 13,71    | 83,8                         |              |        |       |      |              | 9,4  |        |
| 4         | <b>Каша «Дружба»</b><br>крупа рисовая<br>пшено<br>молоко 2,5%<br>сахар<br><b>Масло сливочное 72%</b> | <b>150</b><br>19<br>19<br>120<br>3<br>4          | 4,65                | 6,45  | 36,8     | 213,5                        | 118,95       | 193    | 65    | 2    | 0,2          | 0,9  | 60,75  |
|           | <b>Хлеб пшеничный</b>  | <b>55</b>  | 1,4                 | 0,28  | 12,35    | 57,48                        | 5,75         | 26,5   | 6,25  | 0,78 | 0,03         | 0    | 0      |
| 34        | <b>Повидло</b>   | <b>30</b>  | 3,16                | 0,32  | 39,18    | 169                          | 132          | 75     | 5,25  | 0,15 | 0,01         | 0,11 | 39     |
|           | <b>Кофейный напиток</b><br>сахар<br>кофейный напиток<br>молоко 2,5%                                  | <b>200</b><br>5<br>6<br>200                      | 3,78                | 0,67  | 26       | 125,11                       | 133,33       | 111,11 | 25,56 | 2    | 0,02         | 1,33 | 0      |
|           | <b>Фрукт</b>   |  |                     |       |          |                              |              |        |       |      |              |      |        |
|           | <b>Итого</b>   |  | 13,46               | 25,48 | 65,43    | 565,85                       | 270,2        | 295,15 | 78,5  | 3,23 | 0,26         | 1,01 | 188,25 |

День: пятница

| № рецепта | Наименование блюда  | Масса порции, г                                | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность ккал | Минералы, мг |        |       |      | Витамины, мг |       |      |
|-----------|---|--|---------------------|-------|----------|------------------------------|--------------|--------|-------|------|--------------|-------|------|
|           |   |  | Белки               | Жиры  | Углеводы |                              | Ca           | P      | Mg    | Fe   | В1           | C     | A    |
| 19        | <b>Щи из свежей капусты</b><br>Картофель<br>капуста<br>Морковь Лук<br>масло растительное<br>Сметана | <b>200</b><br>32<br>50<br>10<br>9,6<br>4<br>10 | 1,4                 | 3,91  | 6,79     | 67,8                         | 34,66        | 38,1   | 17,8  | 0,64 | 0,05         | 14,77 |      |
| 8         | <b>Гороховое пюре</b><br>горох<br>соль<br>масло сливочное   | <b>150</b><br>76,5<br>3<br>5                   | 13,41               | 6,74  | 34,46    | 250,95                       | 209,56       | 151,21 | 15,2  | 0,92 | 0,06         | 0,16  | 86,2 |
|           | <b>Тефтели (готовые)</b>  | <b>70</b>                                      | 13,89               | 13,21 | 6,68     | 165,55                       |              |        |       |      |              |       |      |
|           | <b>Хлеб пшеничный</b>   | <b>55</b>                                      | 1,4                 | 0,28  | 12,35    | 57,48                        | 5,75         | 26,5   | 6,25  | 0,78 | 0,03         | 0     | 0    |
| 14        | <b>Компот из смеси сухофруктов</b><br>смесь сухофруктов<br>сахар<br>кислота лимонная                | <b>200</b><br>20<br>20<br>0,2                  | 10                  | 0,06  | 35,2     | 110                          |              |        |       |      |              | 1,65  |      |
|           | <b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b><br>свекла<br>масло растительное<br>Зеленый горошек        | <b>60</b><br>121,6<br>6,0<br>20                | 1,43                | 6,09  | 8,36     | 93,9                         |              |        |       |      |              | 15,68 |      |
|           | <b>Итого</b>  |  | 39,55               | 23,34 | 94,1     | 636,42                       | 233,31       | 177,25 | 23,45 | 1,8  | 0,09         | 0,16  | 86,2 |

День: понедельник

| № рецепта | Наименование блюда  | Масса порции, г                                    | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность ккал | Минералы, мг |        |       |      | Витамины, мг |      |      |
|-----------|---|--|---------------------|-------|----------|------------------------------|--------------|--------|-------|------|--------------|------|------|
|           |   |  | Белки               | Жиры  | Углеводы |                              | Ca           | P      | Mg    | Fe   | В1           | C    | A    |
| 17        | <b>Суп полевой</b><br>картофель<br>крупа пшеничная<br>морковь<br>лук<br>масло растительное<br>сметана<br>соль | <b>200</b><br>80<br>4<br>10<br>9,6<br>2<br>10<br>4 | 2,14                | 2,24  | 13,71    | 83,6                         | 20,88        | 66,12  | 22,8  | 1,04 | 0,09         | 6,6  | 0    |
| 1         | <b>Макаронь</b><br>макаронь<br>масло сливочное  | <b>150</b><br>51<br>5,3                            | 5,52                | 4,52  | 26,45    | 168,45                       | 209,56       | 151,21 | 15,2  | 0,92 | 0,06         | 0,16 | 86,2 |
|           | <b>Гёфтели (готовые)</b>  | <b>70</b>  | 13,89               | 13,21 | 6,68     | 165,55                       |              |        |       |      |              |      |      |
|           | <b>Хлеб пшеничный</b>   | <b>55</b>  | 1,4                 | 0,28  | 12,35    | 57,48                        | 5,75         | 26,5   | 6,25  | 0,78 | 0,03         | 0    | 0    |
| 15        | <b>Чай с лимоном</b><br>чай<br>лимон<br>сахар   | <b>200</b><br>1<br>7<br>15                         | 8,9                 | 3,06  | 26       | 58                           | 39,9         |        |       |      |              | 1,65 |      |
| 26        | <b>Салат из свежих огурцов</b><br>огурцы<br>Масло растительное<br>Лук<br>соль                                 | <b>100</b><br>71,3<br>3,6<br>1,73<br>2,0           | 0,46                | 3,65  | 1,43     | 40,38                        |              |        |       |      |              | 1,4  |      |
|           | <b>Итого</b>  |  | 30,56               | 24,12 | 76,89    | 501,92                       | 233,31       | 177,25 | 23,45 | 1,8  | 0,09         | 0,16 | 86,2 |



День: вторник

| № рецепта | Наименование блюда   | Масса порции, г                                  | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность ккал | Минералы, мг |        |       |      | Витамины, мг |      |       |
|-----------|--|--|---------------------|-------|----------|------------------------------|--------------|--------|-------|------|--------------|------|-------|
|           |  |  | Белки               | Жиры  | углеводы |                              | Ca           | P      | Mg    | Fe   | В1           | С    | А     |
| 20        | <b>Суп вермишелевый</b><br>Картофель<br>вермишель<br>Морковь<br>Лук<br>масло растительное<br>Сметана | <b>200</b><br>100<br>8<br>10,7<br>9,6<br>2<br>10 | 2,15                | 2,27  | 13,71    | 83,8                         |              |        |       |      |              | 9,4  |       |
| 5         | <b>Каша рисовая молочная</b><br>крупа рисовая<br>сахар<br>молоко 2,5%<br>масло сливочное 72%<br>соль | <b>150</b><br>44,4<br>7<br>120<br>5<br>2         | 6,1                 | 10,3  | 24,1     | 182                          | 98           | 118    | 27,35 | 0,45 | 0,05         | 0,72 | 0,45  |
| 34        | <b>Повидло</b>   | <b>30</b>  | 4,64                | 5,9   | 0        | 71,66                        | 176          | 100    | 7     | 0,2  | 0,01         | 0,14 | 52    |
|           | <b>Хлеб пшеничный</b>  | <b>55</b>  | 1,4                 | 0,28  | 12,35    | 57,48                        | 5,75         | 26,5   | 6,25  | 0,78 | 0,03         | 0    | 0     |
|           | <b>Фрукт</b>   |  |                     |       |          |                              |              |        |       |      |              |      |       |
|           | <b>Какао с молоком</b><br>сахар<br>какао (порошок)<br>молоко 2,5%                                    | <b>200</b><br>50<br>2<br>200                     | 3,19                | 3,38  | 14,8     | 103,37                       | 133,33       | 111,11 | 25,56 | 2    | 0,02         | 1,33 | 0     |
|           | <b>Итого</b>   |  | 12,98               | 22,13 | 64,86    | 498,31                       | 451,38       | 415,94 | 81,16 | 4,63 | 0,1          | 7,99 | 52,45 |

День: среда

| № рецепта | Наименование блюда  | Масса порции, г   | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность ккал | Минералы, мг |        |       |      | Витамины, мг |       |    |
|-----------|---|---|---------------------|-------|----------|------------------------------|--------------|--------|-------|------|--------------|-------|----|
|           |   |   | Белки               | Жиры  | углеводы |                              | Ca           | P      | Mg    | Fe   | В1           | С     | А  |
| 23        | <b>Борщ с капустой и картофелем</b><br>Свекла<br>Картофель<br>Капуста<br>Морковь<br>Лук<br>Томат<br>Сметана<br>сахар<br>масло сливочное<br>лимонная кислота | <b>200</b><br>42,6<br>26,7<br>20<br>10,7<br>9,6<br>6<br>10<br>2<br>4<br>3,2 | 1,45                | 3,93  | 100,2    | 82,0                         |              |        |       |      |              |       |    |
| 9         | <b>Плов из курицы</b><br>Мясо курицы<br>крупа рис<br>лук<br>морковь<br>том паста<br>масло сливочное   | <b>210</b><br>139,7<br>46<br>11<br>17,3<br>7<br>8                           | 20,3                | 17,00 | 35,69    | 377                          | 45,10        | 199,3  | 47,5  | 2,19 | 0,06         | 1,01  | 48 |
|           | <b>Хлеб пшеничный</b>   | <b>55</b>   | 1,4                 | 0,28  | 12,35    | 57,48                        | 5,75         | 26,5   | 6,25  | 0,78 | 0,03         | 0     | 0  |
| 14        | <b>Компот из смеси сухофруктов</b><br>смесь сухофруктов<br>сахар<br>кислота лимонная  | <b>200</b><br>20<br>20<br>0,2   | 10                  | 0,06  | 35,2     | 110                          |              |        |       |      |              | 1,65  |    |
|           | <b>Итого</b>  |   | 22,88               | 17,65 | 90,17    | 614,45                       | 78,85        | 301,14 | 55,75 | 5,27 | 0,12         | 11,01 | 48 |

День: четверг

| № рецепта | Наименование блюда  | Масса порции, г                                   | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность ккал | Минералы, мг |        |       |      | Витамины, мг |      |    |
|-----------|---|---|---------------------|-------|----------|------------------------------|--------------|--------|-------|------|--------------|------|----|
|           |   |   | Белки               | Жиры  | углеводы |                              | Ca           | P      | Mg    | Fe   | В1           | С    | А  |
| 21        | <b>Рассольник</b><br>Картофель<br>Морковь<br>Лук<br>перловая крупа<br>масло растительное<br>Сметана<br>огурцы соленые | <b>200</b><br>80<br>11<br>5<br>4<br>4<br>10<br>28 | 1,68                | 4,09  | 13,27    | 96,6                         | 21,16        | 57,56  | 20,72 | 0,7  | 0,08         | 6,03 | 0  |
| 6         | <b>Каша манная</b><br>крупа манная<br>молоко 2,5%<br>сахар<br>масло сливочное   | <b>150</b><br>33<br>123<br>3<br>3                 | 2,27                | 1,23  | 16,23    | 197,11                       | 178          | 167,7  | 35,5  | 0,72 | 0,19         | 1,57 | 43 |
|           | <b>Хлеб пшеничный</b>   | <b>55</b>   | 1,4                 | 0,28  | 12,35    | 57,48                        | 5,75         | 26,5   | 6,25  | 0,78 | 0,03         | 0    | 0  |
| 35        | <b>Сыр (твердый)</b>  | <b>31</b>   | 7,19                | 9,15  | 0        | 112,8                        | 132          | 75     | 5,25  | 0,15 | 0,01         | 0,11 | 39 |
|           | <b>Сок</b>  | <b>200</b>  |                     |       |          |                              |              |        |       |      |              |      |    |
|           | <b>Фрукт</b>  |   |                     |       |          |                              |              |        |       |      |              |      |    |
|           | <b>Кофейный напиток</b><br>сахар<br>кофейный напиток<br>молоко 2,5%   | <b>200</b><br>5<br>6<br>200                       | 3,78                | 0,67  | 26       | 125,11                       | 133,33       | 111,11 | 25,56 | 2    | 0,02         | 1,33 | 0  |
|           | <b>Итого</b>  |   | 16,32               | 15,42 | 67,85    | 589,1                        | 348,23       | 264,71 | 66,46 | 1,85 | 0,25         | 2,41 | 82 |

| № рецепта     | Наименование блюда             | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность ккал | Минералы, мг |       |       |      | Витамины, мг |       |       |
|---------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|------------------------------|--------------|-------|-------|------|--------------|-------|-------|
|               |                                |                 | Белки               | Жиры  | углеводы |                              | Ca           | P     | Mg    | Fe   | В1           | С     | А     |
| День: четверг | <b>Щи из свежей капусты</b>    | <b>200</b>      | 1,4                 | 3,91  | 6,79     | 67,8                         | 34,66        | 38,1  | 17,8  | 0,64 | 0,05         | 14,77 |       |
|               | Картофель                      | 32              |                     |       |          |                              |              |       |       |      |              |       |       |
|               | капуста                        | 50              |                     |       |          |                              |              |       |       |      |              |       |       |
|               | Морковь Лук                    | 10              |                     |       |          |                              |              |       |       |      |              |       |       |
|               | масло растительное             | 9,6             |                     |       |          |                              |              |       |       |      |              |       |       |
|               | Сметана                        | 4               |                     |       |          |                              |              |       |       |      |              |       |       |
|               |                                | 10              |                     |       |          |                              |              |       |       |      |              |       |       |
| 2             | <b>Каша ячневая</b>            | <b>150</b>      | 4,79                | 4,26  | 30,83    | 187,02                       | 1,22         | 162   | 0,03  | 243  | 0,11         | 0     | 0,02  |
|               | крупа ячневая                  | 48,5            |                     |       |          |                              |              |       |       |      |              |       |       |
|               | масло сливочное                | 5,3             |                     |       |          |                              |              |       |       |      |              |       |       |
|               | <b>Гeftели (готовые)</b>       | <b>70</b>       | 13,89               | 13,21 | 6,68     | 165,55                       |              |       |       |      |              |       |       |
|               | <b>Хлеб пшеничный</b>          | <b>55</b>       | 1,4                 | 0,28  | 12,35    | 57,48                        | 5,75         | 26,5  | 6,25  | 0,78 | 0,03         | 0     | 0     |
| 16            | <b>Кисель</b>                  | <b>200</b>      | 0,3                 | 0,01  | 24,4     | 96,8                         |              |       |       |      |              | 1,65  | 0     |
|               | сахар                          | 9               |                     |       |          |                              |              |       |       |      |              |       |       |
|               | крахмал                        | 5               |                     |       |          |                              |              |       |       |      |              |       |       |
|               | сухофрукты                     | 12              |                     |       |          |                              |              |       |       |      |              |       |       |
|               | лимонная кислота               | 0,05            |                     |       |          |                              |              |       |       |      |              |       |       |
|               | <b>Сдоба</b>                   | <b>100</b>      |                     |       |          |                              |              |       |       |      |              |       |       |
| 29            | <b>Салат из свежих помидор</b> | <b>60</b>       | 0,68                | 3,71  | 2,83     | 47,46                        |              |       |       |      |              |       |       |
|               | помидоры                       | 50,8            |                     |       |          |                              |              |       |       |      |              |       |       |
|               | растительное масло             | 3,6             |                     |       |          |                              |              |       |       |      |              |       |       |
|               | лук                            | 1,73            |                     |       |          |                              |              |       |       |      |              |       |       |
|               | соль                           | 2               |                     |       |          |                              |              |       |       |      |              |       |       |
|               | <b>Итого</b>                   |                 | 21,46               | 17,94 | 82,88    | 547,25                       | 284,77       | 483,5 | 42,93 | 5,21 | 0,22         | 1,44  | 49,05 |