



Утверждаю:  
 Директор школы  
 Давыдова Б.Д.  
 2025 г.

**Примерное десятидневное меню  
 для организации питания МКОУ «Татальская СОШ» от 7 до 11 лет  
 (10 детей на 1 ребенка 90 рублей)**

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>1 ДЕНЬ</b>													
54	Салат из отварной свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,8	26	15	29	0,93	0,01	3,04	0,91
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,18	5,52	15,54	136,56	25	101	216	2,29	0,14	10,3	32,7
302	Жаркое с гречкой	200	23,18	69,96	2,82	734,38	91,11	0,95	14,77	0,8	0	0	0,7
377	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	0,23	0,01
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,9	105,45	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Итого:	820	32,31	81,13	65,76	1123,19	267,68	233,56	486,89	23,24	0,24	13,57	34,32
<b>2 ДЕНЬ</b>													
	салат из моркови и яблок	80	0,8	8,1	5,7	98,9	18	21	30	0,89	0,04	4,84	9,77
82	Борщ на кур. бульоне	250	11,3	10,5	22	227,5	34,36	4,25	8,7	0,34	0	5,16	0,41
289	Котлеты мясные с овощ подливой	100	14,6	14,8	11,5	236,3	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51
309	Макароны отварные	180	12,41	8,5	53,04	396,69	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
507	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	0,01	4	6,85	4,4	3,6	9,3
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,9	105,45	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Итого :	900	39,72	42,51	136,03	1143,49	128,05	92,31	262,85	11,26	4,65	14,73	1058,71

Утверждаю:  
 Директор школы  
 \_\_\_\_\_ / Энкиева Б.Д.  
 « 09 » января 2025 г.

**Примерное десятидневное меню  
 для организации питания МКОУ «Татальская СОШ» от 7 до 11 лет  
 (10 детей на 1 ребенка 90 рублей)**

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>1 ДЕНЬ</b>													
54	Салат из отварной свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,8	26	15	29	0,93	0,01	3,04	0,91
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,18	5,52	15,54	136,56	25	101	216	2,29	0,14	10,3	32,7
302	Жаркое с гречкой	200	23,18	69,96	2,82	734,38	91,11	0,95	14,77	0,8	0	0	0,7
377	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	0,23	0,01
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,9	105,45	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Итого:	820	32,31	81,13	65,76	1123,19	267,68	233,56	486,89	23,24	0,24	13,57	34,32
<b>2 ДЕНЬ</b>													
	салат из моркови и яблок	80	0,8	8,1	5,7	98,9	18	21	30	0,89	0,04	4,84	977
82	Борщ на кур. бульоне	250	11,3	10,5	22	227,5	34,36	4,25	8,7	0,34	0	5,16	0,41
289	Котлеты мясные с овощ подливой	100	14,6	14,8	11,5	236,3	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51
309	Макароны отварные	180	12,41	8,5	53,04	396,69	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
507	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	0,01	4	6,85	4,4	3,6	9,3
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,9	105,45	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Итого :	900	39,72	42,51	136,03	1143,49	128,05	92,31	262,85	11,26	4,65	14,73	1058,71

<b>3 ДЕНЬ</b>													
53	Салат из свеклы и зел горошек	100	11,56	8,4	30,09	234,73	73,66	56,78	170,04	5,48	0,4	0,01	4,05
111	суп вермишелевый на кур бульоне	250	10,11	19,94	31,91	210,07	33	2,86	5,65	0,31	0	0,74	0,46
	Плов с курицы	200	27,3	8,1	33,2	3,14,6	20	108	234	2,02	0,08	2,36	147
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	13,36	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	0,034	0,01
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,9	105,45	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Итого :	840	49,62	36,89	134,1	563,61	252,23	284,25	636,81	27,03	0,57	3,144	151,52
<b>4 ДЕНЬ</b>													
109	Суп «Харчо» на курином бульоне	250	9,96	4,61	8,93	165,25	0	27	0	0,9	0	122,6	98
	Гуляш	70	12	11	5	177,0	17	17	18	1	0	0	0
688	Картофельное пюре	180	2,34	15,71	3,79	174,02	113,59	11,1	72,32	0,25	0,03	1,01	0,18
943	Чай сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,9	105,45	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Итого :	790	24,95	31,77	56,62	649,72	149,61	72,63	131,9	3,35	0,11	123,61	98,18
<b>5 ДЕНЬ</b>													
550	Манник со сметаной	200	11,08	10,3	62,16	386,16	0,3	0,1	159,54	1,44	0,1	0,3	0,1
111	Суп куриный с картошкой	250	10,11	19,94	8,93	125,45	0	27	0	0,9	0	122,6	98
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,9	105,45	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Итого :	740	23,04	32,29	112,39	703,06	46,32	55,13	268,62	3,54	0,2	122,9	98,18

<b>6 ДЕНЬ</b>													
82	Борщ с картофелем, капусты	250	11,3	10,5	22	227,5	34,36	4,25	8,7	0,34	0	5,16	0,41
304	Плов с курицы	200	27,3	8,1	33,2	3,14,6	20	108	234	2,02	0,08	2,36	147
	Компот	200	1,4	1,6	16,4	85,6	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,9	105,45	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Итого :	740	40,45	20,65	96,5	418,55	100,38	140,28	351,78	3,56	0,18	7,52	147,49
<b>7 ДЕНЬ</b>													
102	Суп гороховый на курин. бул.	250	11,72	14,64	29,45	206,44	72,83	19,09	68,89	1,13	0,15	11,12	0,25
286	Окорочка запеченное	100	14,6	14,8	11,5	236,3	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51
	Гречка отварная	150	0,38	64,16	0,62	581,38	91,11	0,95	14,77	0,8	0	0	0,77
507	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	0,01	4	6,85	4,4	3,6	9,3
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,9	105,45	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Итого :	790	27,31	94,21	85,36	1208,22	234,77	65,98	270,64	10,85	4,7	15,85	61,32
<b>8 ДЕНЬ</b>													
	салат из моркови	100	4,83	0,27	54,38	225,87	149,02	97,7	135,89	2,99	0,09	3,72	3,25
	Рассольник на к/б	250	5,06	19,56	39,23	204,47	118	16	0	0,4	4	0,06	0
286	Котлеты мясные с овощ подливой	100	14,6	14,8	11,5	236,3	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51
688	Картофельное пюре	180	2,34	15,71	3,79	174,02	113,59	11,1	72,32	0,25	0,03	1,01	0,18
943	Чай сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,9	105,45	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Итого :	920	27,48	50,79	147,8	974,11	457,43	170,73	391,19	6,11	4,27	5,92	54,43

<b>9 ДЕНЬ</b>													
	Салат из отварной свеклы и яблок	100	1,07	4,7	10,60	86,41	33,86	16,7	30,78	1,55	0,02	9,16	0,01
61	Суп крестьянский (пшено)	250	10,51	4,63	31,48	209,63	9,48	0	0	0,56	0,06	4,2	0
302	Жаркое с гречкой	250	19,31	21,86	32,29	403,14	91,11	0,95	14,77	0,8	0	0	0,7
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,9	105,45	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Итого :	890	32,74	33,24	115,67	890,63	180,47	45,68	154,63	4,11	0,18	13,36	0,79
<b>10 ДЕНЬ</b>													
75	Запеканка творожная	200	30,93	22,89	36	310,66	108,48	0	0	0,2	0,06	0,5	0
91	Суп куриный с картошкой	250	10,11	19,94	31,91	210,37	33	2,86	6,65	0,31	0	0,74	0,46
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,9	105,45	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Итого :	940	48,49	49,88	118,23	815,88	427,5	58,89	305,73	1,71	0,22	2,64	0,59
	Всего:	1680	91,38	94,76	227,44	1528,36	615	89,78	421,46	3,42	0,38	3,88	1,13