

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ: "Гимназия № 13"

г. Аргуна им. С. Д. Диканиева

К. Х. Хамцуева

14.08.2024г

Пр.№ 04-18/120-од

Десятидневное меню на 2024-2025 учебный год

03.03.2025 14.03.2025 .

Затрак

| День      | Наименование               | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Гликодь      | ЭЦ,ккал       |
|-----------|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Понедельн | Котлета куриная            | 70         | 6.65         | 12.6         | 19.6         | 218.4         |
|           | Хлеб пшеничный             | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14        | 116.82        |
|           | Картофельное пюре №377     | 100        | 2.7          | 4            | 5.8          | 70            |
|           | Чай с лимоном №459         | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5          | 39.02         |
|           | Яблоко №338                | 80         | 1.2          | 0.4          | 16.8         | 75.6          |
|           | <b>Итого</b>               | <b>500</b> | <b>14.52</b> | <b>17.6</b>  | <b>75.84</b> | <b>519.84</b> |
| Вторник   | Каша рисовая с изюмом №177 | 170        | 4.93         | 8.81         | 38.85        | 254.41        |
|           | Чай с молоком или сливками | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9         | 81.83         |
|           | Хлеб пшеничный             | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14        | 116.82        |
|           | Яблоко №338                | 80         | 1.2          | 0.4          | 16.8         | 75.6          |
|           | <b>Итого</b>               | <b>500</b> | <b>11.59</b> | <b>11.06</b> | <b>95.69</b> | <b>528.66</b> |
| Среда     | Омлет с сыром №275         | 150        | 16.87        | 23.25        | 2.81         | 287.97        |
|           | Чай с лимоном №459         | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5          | 39.02         |
|           | Хлеб пшеничный             | 60         | 4.73         | 0.6          | 24.14        | 120.88        |
|           | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ            | 10         | 0.08         | 8.2          | 0.13         | 74.64         |
|           | Яблоко №338                | 80         | 1.2          | 0.4          | 16.8         | 75.6          |
|           | <b>Итого</b>               | <b>500</b> | <b>22.91</b> | <b>32.55</b> | <b>53.38</b> | <b>598.11</b> |
| Четверг   | Рис припущенный №305       | 100        | 2.43         | 2.87         | 24.45        | 133.35        |
|           | Чай с молоком или сливками | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9         | 81.83         |
|           | Хлеб пшеничный             | 70         | 5.52         | 0.7          | 33.8         | 163.58        |
|           | Сосиски "Особые халяль"    | 50         | 4.75         | 6.75         | 1.37         | 85.23         |
|           | Яблоко №338                | 80         | 1.2          | 0.4          | 16.8         | 75.6          |
|           | <b>Итого</b>               | <b>500</b> | <b>15.42</b> | <b>12.07</b> | <b>92.32</b> | <b>539.59</b> |
| пятница   | Рыба припущенная           | 90         | 15.6         | 0.6          | 0.96         | 71.64         |
|           | Картофельное пюре №377     | 150        | 4.04         | 6            | 8.7          | 104.96        |
|           | Хлеб пшеничный             | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14        | 116.82        |
|           | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ            | 10         | 0.08         | 8.2          | 0.13         | 74.64         |
|           | Чай с молоком или сливками | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9         | 81.83         |
|           | <b>Итого</b>               | <b>500</b> | <b>25.18</b> | <b>16.65</b> | <b>49.83</b> | <b>449.89</b> |

|              |                              |            |              |              |               |               |
|--------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Понедельник  | Рыба припущенная             | 75         | 13           | 0,5          | 0,8           | 59,7          |
|              | Рис отварной №304            | 100        | 2,43         | 3,58         | 24,46         | 139,78        |
|              | Хлеб пшеничный               | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14         | 116,82        |
|              | Чай с лимоном №459           | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|              | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ              | 15         | 0,12         | 12,3         | 0,19          | 111,94        |
|              | Булочка домашняя             | 60         | 4,2          | 6,7          | 27,8          | 188,3         |
| <b>Итого</b> |                              | <b>500</b> | <b>23,72</b> | <b>23,68</b> | <b>86,89</b>  | <b>655,56</b> |
| Вторник      | Сырники из творога запеченые | 100        | 15,8         | 5,3          | 17,9          | 182,5         |
|              | Чай с молоком или сливками   | 200        | 1,52         | 1,35         | 15,9          | 81,83         |
|              | Хлеб пшеничный               | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14         | 116,82        |
|              | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ              | 10         | 0,08         | 8,2          | 0,13          | 74,64         |
|              | Яблоко №338                  | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8          | 75,6          |
|              | Булочка домашняя             | 60         | 4,2          | 6,7          | 27,8          | 188,3         |
| <b>Итого</b> |                              | <b>500</b> | <b>26,74</b> | <b>22,45</b> | <b>102,67</b> | <b>719,69</b> |
| Среда        | Запеканка из творога         | 150        | 23,85        | 11,55        | 22,5          | 289,35        |
|              | Чай с лимоном №459           | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|              | Хлеб пшеничный               | 60         | 4,73         | 0,6          | 24,14         | 120,88        |
|              | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ              | 10         | 0,08         | 8,2          | 0,13          | 74,64         |
|              | Яблоко №338                  | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8          | 75,6          |
|              | <b>Итого</b>                 |            | <b>500</b>   | <b>29,89</b> | <b>20,85</b>  | <b>73,07</b>  |
| четверг      | Греча отварная №4,3          | 100        | 5,73         | 4,06         | 25,76         | 162,5         |
|              | Хлеб пшеничный               | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14         | 116,82        |
|              | Котлета куриная              | 70         | 6,65         | 12,6         | 19,6          | 218,4         |
|              | Чай с лимоном №459           | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|              | Яблоко №338                  | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8          | 75,6          |
|              | <b>Итого</b>                 |            | <b>500</b>   | <b>17,55</b> | <b>17,66</b>  | <b>95,8</b>   |
| пятница      | Рис отварной №304            | 100        | 2,43         | 3,58         | 24,46         | 70            |
|              | Хлеб пшеничный               | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14         | 120,88        |
|              | Чай с лимоном №459           | 180        | 0,02         | 0,09         | 8,55          | 35,09         |
|              | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ              | 20         | 0,16         | 16,4         | 0,26          | 74,64         |
|              | Котлета куриная              | 70         | 6,65         | 12,6         | 19,6          | 218,4         |
|              | Яблоко №338                  | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8          | 75,6          |
|              | <b>Итого</b>                 |            | <b>500</b>   | <b>14,4</b>  | <b>33,57</b>  | <b>93,81</b>  |

### ОБЕД

| День        | Наименование                              | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦ,ккал        |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Понедельник | Суп картофельный с бобовыми №113          | 200        | 5,04         | 2,86         | 11,68         | 92,6           |
|             | Греча отварная №4.3                       | 150        | 8,59         | 6,09         | 38,64         | 243,73         |
|             | Котлета куриная                           | 90         | 8,58         | 16,25        | 25,28         | 281,69         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 75         | 5,92         | 0,75         | 36,22         | 176,25         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>715</b> | <b>28,16</b> | <b>26,05</b> | <b>121,32</b> | <b>833,29</b>  |
| Вторник     | Рассольник домашний №95                   | 200        | 2            | 4,06         | 7,34          | 73,9           |
|             | Рис отварной №304                         | 150        | 3,64         | 5,37         | 36,69         | 209,65         |
|             | Сосиски "Особые халяль"                   | 100        | 9,5          | 13,5         | 2,74          | 170,46         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25         |
|             | Сыр порциями                              | 30         | 6,96         | 8,88         | 0             | 107,76         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>780</b> | <b>30,02</b> | <b>32,91</b> | <b>104,56</b> | <b>777,04</b>  |
| Среда       | Борщ №81                                  | 250        | 11,1         | 10,85        | 8,56          | 176,29         |
|             | Сметана                                   | 10         | 0,25         | 2            | 0,34          | 20,4           |
|             | Капуста тушеная №380                      | 127        | 3            | 5,1          | 11,4          | 103,5          |
|             | Сыр порциями                              | 30         | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,76         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>717</b> | <b>29,23</b> | <b>27,9</b>  | <b>78,09</b>  | <b>623,22</b>  |
| Четверг     | Суп с бобовыми (119)                      | 250        | 7,15         | 48,15        | 15,61         | 524,39         |
|             | Картофельное пюре №377                    | 150        | 4,05         | 6            | 8,7           | 105            |
|             | Сосиски "Особые халяль"                   | 100        | 9,5          | 13,5         | 2,74          | 170,46         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25         |
|             | Сыр порциями                              | 10         | 2,32         | 2,95         | 0             | 35,83          |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>810</b> | <b>30,94</b> | <b>71,7</b>  | <b>84,84</b>  | <b>1050,95</b> |
| Пятница     | Суп картофельный №112                     | 250        | 3,25         | 3,37         | 10,75         | 86,33          |
|             | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 210        | 7,64         | 8,1          | 42,64         | 274,02         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25         |
|             | Сыр порциями                              | 30         | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,76         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>790</b> | <b>25,77</b> | <b>21,42</b> | <b>111,18</b> | <b>683,38</b>  |

|              |   |              |              |               |               |               |
|--------------|---|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Понедельник  | Борщ со свежей капустой и томатом         | 200          | 5            | 10            | 20            | 190           |
|              | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 105          | 3,82         | 4,05          | 21,32         | 137,01        |
|              | Котлета куриная                           | 90           | 8,58         | 16,25         | 25,28         | 281,69        |
|              | Хлеб пшеничный                            | 75           | 5,92         | 0,75          | 36,22         | 176,25        |
|              | Чай с лимоном №459                        | 200          | 0,03         | 0,1           | 9,5           | 39,02         |
|              | <b>Итого</b>                              | <b>670</b>   | <b>23,35</b> | <b>31,15</b>  | <b>112,32</b> | <b>823,97</b> |
| Вторник      | Рассольник домашний №95                   | 200          | 2            | 4,06          | 7,34          | 73,9          |
|              | Пюре картофельное №377                    | 150          | 4,05         | 6             | 8,7           | 105           |
|              | Сосиски "Особые халяль"                   | 100          | 9,5          | 13,5          | 2,74          | 170,46        |
|              | Хлеб пшеничный                            | 100          | 7,89         | 1             | 48,29         | 176,25        |
|              | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)                | 20           | 0,16         | 16,4          | 0,28          | 149,36        |
|              | Чай с лимоном №459                        | 200          | 0,03         | 0,1           | 9,5           | 39,02         |
| <b>Итого</b> | <b>770</b>                                | <b>23,63</b> | <b>41,06</b> | <b>76,85</b>  | <b>713,99</b> |               |
| среда        | Щи из свежей капусты с картофелем №88     | 250          | 1,76         | 4,95          | 7,9           | 83,19         |
|              | Плов с курицей №291                       | 200          | 16,95        | 10,47         | 35,73         | 304,95        |
|              | Хлеб пшеничный                            | 100          | 7,89         | 1             | 48,29         | 176,25        |
|              | Сыр порциями                              | 30           | 6,96         | 8,85          | 0             | 107,76        |
|              | Чай с лимоном №459                        | 200          | 0,03         | 0,1           | 9,5           | 39,02         |
| <b>Итого</b> | <b>780</b>                                | <b>33,59</b> | <b>25,37</b> | <b>101,42</b> | <b>711,17</b> |               |
| Четверг      | Суп из овощей с фасолью №117              | 200          | 3,2          | 3,94          | 7,38          | 77,8          |
|              | Рис отварной №304                         | 150          | 3,64         | 5,37          | 36,69         | 209,65        |
|              | Сосиски "Особые халяль"                   | 100          | 9,5          | 13,5          | 2,74          | 170,46        |
|              | Хлеб пшеничный                            | 100          | 7,89         | 1             | 48,29         | 176,25        |
|              | Сыр порциями                              | 30           | 6,96         | 8,85          | 0             | 107,76        |
|              | Чай с лимоном №459                        | 200          | 0,03         | 0,1           | 9,5           | 39,02         |
| <b>Итого</b> | <b>780</b>                                | <b>31,22</b> | <b>32,76</b> | <b>104,6</b>  | <b>780,94</b> |               |
| Пятница      | Борщ №81                                  | 200          | 8,88         | 8,68          | 6,85          | 141,04        |
|              | Сметана                                   | 10           | 0,25         | 2             | 0,34          | 20,4          |
|              | Греча отварная №4,3                       | 150          | 8,59         | 6,09          | 38,64         | 243,73        |
|              | Соус красный основной №422                | 50           | 1            | 1,3           | 3,09          | 28,06         |
|              | Хлеб пшеничный                            | 100          | 7,89         | 1             | 48,29         | 176,25        |
|              | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14            | 10           | 0,08         | 8,2           | 0,14          | 74,68         |
|              | Чай с лимоном №459                        | 200          | 0,03         | 0,1           | 9,5           | 39,02         |
| <b>Итого</b> | <b>720</b>                                | <b>26,72</b> | <b>27,37</b> | <b>106,85</b> | <b>723,18</b> |               |
|              |   |              |              |               |               |               |
|              |   |              |              |               |               |               |