

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ «Хошун-Узурская СОШ имени Эрдынеева Ш-Н.Э.»

имени Эрдынеева Ш-Н.Э.»

 Халзанова В.Б.

Приказ №33/8 от «30» августа 2024г.



**МБОУ «Хошун-Узурская СОШ имени Эрдынеева Ш-Н.Э.»**

**Десятидневное цикличное меню 1-4 классов**

(завтраки, обеды)

на 2024-2025 учебный год

Наименование блюда	Основной компонент	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Энергетическая Ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	<b>1-ый день</b>					
	<b>Обед</b>					
Суп картофельный с макаронными изделиями	Мясной бульон, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир, макарон.изд.	250	1,418	0,8983	7,3414	109,90
Биточки мясные	Говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.	80	9,85	12,755	11,361	209,12
Рис отварной	Крупа рисовая, масло слив., соль йодир.	150	3,604	4,7817	36,443	203,22
Чай с лимоном	Чай, сахар-песок,	200/4	0,224	0,0517	13,768	56,4353

Хлеб	Мука в/с	100	8,2	1,4	1,3	195
<b>Итого:</b>						<b>773,67</b>
	<b>2-ой день</b>					
	<b>Обед</b>					
Икра кабачковая		60	9,698	9,8953	47,766	75,87
Суп	Мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук	250	9,116	8,7079	43,467	136,7
картофельный с бобовыми	репч., масло раст., соль йодир.					
Голубцы ленивые в соусе	Говядина, капуста свежая, лук репч., крупа рисовая, масло раст., соль йодир.	80/50	9,34	8,7596	57,235	251,45
Чай с молоком	Чай, молоко	200	56,7	25,0	4,8	67,0
Хлеб	Мука в/с	100	8,2	1,4	1,3	195
<b>Итого:</b>						<b>726,02</b>
	<b>3-ий день</b>					
	<b>Обед</b>					
Закуска из свежей моркови с растительным маслом	Морковь свежая, масло раст.	60	0,715	10,045	3,795	109,15
Уха рыбацкая с сайрой	Картофель, морковь, лук репч., масло раст., консервы «Сайра в масле»	20/250	2,565	2,7613	18,587	109,5
Котлета мясная	Говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.	80	9,85	12,755	11,361	209,12
Гарнир каша гречневая	Крупа гречневая, масло слив., соль	150	8,212	5,3533	35,915	224,69

рассыпчатая	йодир.							
Компот из сухофруктов	Смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимон.	200	0,57	0,0799	24,092	99,36		
Хлеб	Мука в/с	100	8,2	1,4	1,3	195		
<b>Итого:</b>						<b>946,82</b>		
	<b>4-ый день</b>							
	<b>Обед</b>							
Огурцы соленые порциями		60	0,4	0,05	0,85	6,5		
Щи из свежей капусты	Мясной бульон, картофель, капуста свежая, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир	250	1,754	4,5716	8,31	81,39		
Фиточки рыбные	Минтай, хлеб, сухари панир., масло раст., соль йодир.	80	9,192	10,798	10,72	176,82		
Картофельное пюре	Картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль йодир.	150	3,064	4,4345	20,048	132,3		
Чай с вареньем	Чай, варенье	20/200	1,805	0,2209	11,193	52,77		
Хлеб	Мука в/с	100	8,2	1,4	1,3	195		
<b>Итого:</b>						<b>644,78</b>		
	<b>5-ый день</b>							
	<b>Обед</b>							
Икра кабачковая		60	9,504	10,179	34,833	75,87		
Рассолышник	Мясной бульон,	250	2,308	5,0619	15,921	118,5		



Ленинградский	картофель, крупа перловая, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.	150/20	20,25	8,9934	36,523	354,64
Запеканка творожная со гущеным молоком	Творог 5%, крупа манная, сахар, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., сметана 15%, молоко стущ.					
Чай с молоком	Чай, молоко	200	56,7	25,0	4,8	67,0
Хлеб	Мука в/с	100	8,2	1,4	1,3	195
<b>Итого:</b>						<b>811,01</b>
	<b>6-ой день</b>					
	<b>Обед</b>					
Огурцы соленые порциями		60	0,4	0,05	0,85	6,5
Суп картофельный с бобовыми	Мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.	250	9,116	8,7079	43,467	136,7
Биточки мясные	Говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.	80	9,85	12,755	11,361	209,12
Макаронные изделия отварные	Макарон. Изд., масло слив., соль йодир.	150	4,4	3,9321	27,33	187,54
Чай с лимоном	Чай, лимон, сахар-песок	200/4	0,224	0,0517	13,768	56,43
Хлеб	Мука в/с	100	8,2	1,4	1,3	195
<b>Итого:</b>						<b>791,29</b>

	<b>7-ой день</b>						
	<b>Обед</b>						
Икра кабачковая		60	9,504	10,179	34,833	75,87	
Борщ из свежей капусты	Свекла, картофель, лук, морковь, капуста, масло раст., томат. паста	250	4,119	4,7894	27,407	169,2	
Тефтели с соусом кра.осн.	Говядина, хлеб, масло раст., соль йодир., морковь, лук репч., томат паста, мука пшен., масло слив.	80/30	10,89	15,31	13,151	234,6	
Гарнир каша перловая отварная	Крупа перловая, масло слив., соль йодир	150	4,32	4,0788	29,558	172,2	
Напиток из шиповника	Плоды шиповника, сахар-песок	200	0,426	0,1429	22,887	94,5	
Хлеб	Мука в/с	100	8,2	1,4	1,3	195	
<b>Итого:</b>						<b>941,37</b>	
	<b>8-ой день</b>						
	<b>Обед</b>						
Закуска из свежей моркови с растительным маслом	Морковь свежая, масло раст.	60	0,715	10,045	3,795	109,15	
Суп картофельный	Мясной бульон, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир	250	2,17892	2,5762	16,38	97,4	

Шницель рыбный	Минтай, хлеб, сухари панир, масло раст., соль йодир.	80	9,19231	10,7979	10,7161	176,82
Рис отварной	Крупа рисовая, масло слив., соль йодир.	200	3,604	4,7817	36,443	203,32
Чай с сахаром	Чай, сахар	200	27,7	-	-	13,0
Хлеб	Мука в/с	100	8,2	1,4	1,3	195
<b>Итого:</b>						<b>784,69</b>
	<b>9-ый день</b>					
	<b>Обед</b>					
Огурцы свежие порциями		60	1,508	1,0208	8,0675	5,5
Суп крестьянский с пшеном	Мясной бульон, картофель, капуста свежая, морковь, лук репч., крупа пшено, масло раст., соль йодир.	250	1,754	4,5716	8,3083	81,39
Запеканка из печени	Печень говяжья, крупа рисовая, яйцо, лук репч., масло раст., соль йодир.	80	10,06	18,863	10,67	252,69
Пюре картофельное	Картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль йодир.	150	3,064	4,4345	20,048	132,3
Чай с лимоном	Чай, лимон, сахар-песок	200/4	0,224	0,0517	13,768	56,4353
Хлеб	Мука в/с	100	8,2	1,4	1,3	195
<b>Итого:</b>						<b>723,31</b>



	10-ый День						
	Обед						
Икра кабачковая		60	9,504	10,179	34,833	75,87	
Суп картофельный с макаронными изделиями	Мясной бульон, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир, макарон. изд	250	1,418	0,8983	7,3414	109,9	
Запеканка творожная с рисом, со сгущенным молоком	Творог 5%, крупа рисовая, сметана 15%, сухари паниров., масло раст., яйцо куриное, сахар- песок, молоко сгущенное	150/20	17,26	10,143	45,05	352,23	
Напиток из облепихи	Облепиха протертая с сахаром	200	0,285	1,269	15,828	75,8	
Хлеб	Мука в/с	100	8,2	1,4	1,3	195	
<b>Итого:</b>						<b>808,8</b>	