

Утверждено:

Директор МБОУ КГО "Гимназия №4  
им. М.А.Хабичева"

 И.Х. Кумукова

Составлена

Директор МБОУ КГО "Гимназия №4  
им. М.А.Хабичева"

 З.Д. Джембаева  


Десятидневное меню (обеды, полдники) для обучающихся с 04 сентября 2023г. по 15 сентября 2023 г. в возрасте от 7 до 11 лет.

1 день 04.09.2023г.

Обед

№ рецеп.	Наименование блюда	выход	выход	белки	жиры	углевод	Эн КК.Т	витами	витами	витами	минеральные вещества			
45	Салат из свежей белокачанной капусты	60	60	0,8	1,9	3,9	36,24	0,3	0,2	0,5	0,2	0,6	0,55	0,3
87	Свекольник	200	200	1,4	3,9	4,72	64	0,05	0,95	0	27,3	35,4	15,2	0,72
204	Бифстроганов из курицы	100	100	14,44	12,25	3,78	181	0,03	0,92	0	21,81	154,21	22,03	3,06
171	Рис отварной	150	150	3,54	7,29	36,83	226,87	0,15	18,69	52,5	45,74	91,58	28,77	1,08
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Хлеб пшенично-ржаной	30	30	2	0,3	14,8	69	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,3	14,5	70,1	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
<b>ИТОГО</b>				24,68	25,94	93,53	707,21	0,43	20,59	82,50	143,55	429,49	112,95	8,01

Полдник

№ рецеп.	Наименование блюда	выход	выход	белки	жиры	углевод	Эн КК.Т	витами	витами	витами	минеральные вещества			
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
448	Кеке	40	40	2,16	8,46	22,85	176	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
<b>ИТОГО</b>				2,26	8,46	37,85	236	0,09	0,03	0	11,4	2,8	33	0,28

итого энергетическая ценность

39,12 38,19 97,31 943,21 0,46 21,51 82,50 165,36 583,70 134,98 11,07

2 день 05.09.2023г.

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	выход	выход	белки	жиры	углевод	Эд ККЛ	вита мни	вита мни	вита мни	минеральные вещества			
52	Салат из свеклы	60	60	0,84	3,6	4,9	56	0,21	1,17	58	9,2	34,4	14	0,44
101	Суп картофельный с пшеном	200	200	1,57	2,17	9,69	68,6	0,05	10,7	0	49,7	54	26	1,22
278	Гёфтели из говядины с рисом	90	90	6,4	7,15	8,38	123,54	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	29,52	0,61
171	Гречка отварная	150	150	8,29	8,95	37,36	262,5	0,15	0	0	16,5	135	47,8	1,56
333	Соус томатный с овощами	30	30	0,57	1,76	2,38	27,69	0,06	0	30	12	34,5	7,55	0,75
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0,06	1,58	24,4	152,2	124,4	21,3	0,47
1	Хлеб пшенично-ржаной	30	30	2	0,3	14,8	69	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,3	14,5	70,1	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
<b>ИТОГО</b>				21,33	20,63	102,11	737,43	0,45	12,63	84,50	278,32	501,63	156,17	6,29

Полдник

№ рецеп	Наименование блюда	выход	выход	белки	жиры	углевод	Эд ККЛ	вита мни	вита мни	вита мни	минеральные вещества			
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0,06	1,58	24,4	152,2	124,4	21,3	0,47
456	Коржики	40	40	2,6	4,5	25,42	152,28	0,09	0	0	0,27	0	31,6	0
<b>Итого</b>				2,7	4,5	40,42	212,28	0,15	1,58	24,4	152,47	124,4	52,9	0,47
<b>ИТОГО</b>				24,03	25,13	142,53	949,71	0,60	14,21	108,90	430,79	626,03	209,07	6,76

3 день 06.09.2023г.

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	выход	минеральные вещества										
				белки	жиры	углевод	Эн ККЛ	витамин	витамин	витамин	минеральные вещества	минеральные вещества	минеральные вещества	минеральные вещества
46	Салат витаминный	60	60	0,8	1,9	3,9	36,24	0,3	0,2	0,5	0,2	0,6	0,55	0,3
82	Борщ со сметаной	200	200	1,44	3,9	8,74	83	0,05	10,7	0	49,7	54	26	1,22
292	Курица в томатном соусе	120	120	10,44	9,24	10,32	166,39	0,04	0,55	30,1	29,52	76,93	29,52	0,61
171	Пшено отварное	150	150	6,41	8,61	36,77	250,31	0,15	0	0	16,5	1,5	47,8	1,56
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Хлеб пшенично-ржаной	30	30	2	0,3	14,8	69	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,3	14,5	70,1	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
<b>ИТОГО</b>				23,59	24,25	104,03	735,04	0,68	11,28	30,60	134,62	380,53	143,27	6,09

**Полдник**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	выход	минеральные вещества										
				белки	жиры	углевод	Эн ККЛ	витамин	витамин	витамин	минеральные вещества	минеральные вещества	минеральные вещества	минеральные вещества
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
448	Кекс	40	40	2,16	8,46	22,85	176	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
<b>Итого</b>				2,26	8,46	37,85	236	0,09	284,66	0	11,4	2,8	33	0,28
<b>итого энергетическая ценность</b>				25,85	32,71	141,88	971,04	0,77	295,94	30,60	146,02	383,33	176,27	6,37

4 день 07.09.2023г.

Обед

№ рецеп.	Наименование блюда	выход	выход	минеральные вещества										
				белки	жиры	углеводы	Эц ККЛ	витамины						
45	Салат из свежей белокачанной капусты	60	60	0,8	1,9	3,9	36,24	0,3	0,2	0,5	0,2	0,6	0,55	0,3
102	Суп картофельный с горохом	200	200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,09	8,25	0	26,7	55,9	22,7	0,87
229	Рыба тушеная в томате с овощами	125	125	12,2	6,19	4,75	131,25	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
128	Картофельное пюре с маслом	150	150	3,09	9,15	17,98	195	0,15	0	0	16,5	135	47,8	1,56
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Хлеб пшенично-ржаной	30	30	2	0,3	14,8	69	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,3	14,5	70,1	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
338	Яблоко	150	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
Итого				24,78	20,75	94,95	750,69	0,43	12,01	5,82	120,97	467,09	158,43	5,68

Полдник

№ рецеп.	Наименование блюда	выход	выход	минеральные вещества										
				белки	жиры	углеводы	Эц ККЛ	витамины	витамины	витамины	витамины	витамины	витамины	
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
456	Коржики	40	40	2,6	4,5	25,42	152,28	0,09	0	0	0,27	0	31,6	0
Итого				2,7	4,5	40,42	212,28	0,09	0,03	0	11,37	2,8	33	0,28
итого энергетическая ценность				27,48	25,25	135,37	962,97	0,52	12,04	5,82	132,34	469,89	191,43	5,96

5 день 08.09.2023г.

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	выход	выход	белки	жиры	углеводы	Эд ККЛ	витамины	витамины	витамины	минеральные вещества			
65	Салат из моркови	60	60	1,02	0,05	6,88	51	0,21	1,17	58	9,2	34,4	14	0,44
101	Суп картофельный с рисом	200	200	1,57	2,17	9,69	68,2	0,05	10,7	0	49,7	54	26	1,22
294	Биточки из курицы	90	90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,03	0,92	0	21,81	154,21	22,03	3,06
203	Макароны отварные	150	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,15	0	0	16,5	135	47,8	1,56
333	Соус томатный с овощами	30	30	0,57	1,76	2,38	27,2	0,06	0	30	12	34,5	7,55	0,75
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Хлеб пшенично-ржаной	30	30	2	0,3	14,8	69	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,3	14,5	70,1	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
ИТОГО				28,80	25,44	108,35	798,61	0,59	0,95	30,00	79,81	403,31	102,78	7,33

Полдник

№ рецеп	Наименование блюда	выход	выход	белки	жиры	углеводы	Эд ККЛ	витамины	витамины	витамины	минеральные вещества			
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
448	Кекс	40	40	2,16	8,46	22,85	176	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
ИТОГО				2,26	8,46	37,85	236	0,09	0,03	0	11,4	2,8	33	0,28
итого энергетическая ценность				31,06	33,99	146,20	1034,61	0,68	0,98	30,00	91,21	406,11	135,78	7,61

6 день

11.09.2023г.

## Обед

№ рецепта	Наименование блюда	выход	выход	белки	жиры	углевод.	ш ККЛ	витами	витами	витами	минеральные вещества			
46	Салат витаминный	60	60	0,8	1,9	3,9	36,24	0,3	0,2	0,5	0,2	0,6	0,55	0,3
96	Рассольник ленинградский	200	200	1,6	4,07	9,58	95,8	0,05	0,95	0	27,3	35,4	15,2	0,72
278	Тефтели из говядины с рисом	90	90	6,4	7,15	8,38	123,54	0,04	0,55	30,10	29,52	76,93	29,52	0,61
171	Гречка отварная	150	150	8,29	8,95	37,36	262,5	0,15	0	0	16,5	135	47,8	1,50
333	Соус томатный с овсями	30	30	0,57	1,76	2,38	27,69	0,06	0	30	12	34,5	7,55	0,75
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0,06	1,58	24,4	152,2	124,4	21,3	0,47
1	Хлеб пшенично-ржаной	30	30	2	0,3	14,8	69	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,3	14,5	70,1	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
<b>ИТОГО</b>				21,36	22,53	102,00	744,87	0,50	2,88	84,50	265,12	517,43	159,37	6,23

## Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	выход	выход	белки	жиры	углевод.	ш ККЛ	витами	витами	витами	минеральные вещества			
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0,06	1,58	24,4	152,2	124,4	21,3	0,47
456	Коржики	40	40	2,6	4,5	25,42	152,28	0,09	0	0	0,27	0	31,6	0
<b>ИТОГО</b>				2,7	4,5	40,42	212,28	0,15	1,58	24,4	152,47	124,4	52,9	0,47
<b>итого энергетическая ценность</b>				24,06	27,03	142,42	957,15	0,65	4,46	108,90	417,59	641,83	212,27	6,70

7 день 12.09.2023г.

**Обед**

№ рецеп	Наименование блюда	выход	выход	белки	жиры	углеводы	Эд ККЛ	витамины	витамины	витамины	минеральные вещества			
45	Салат из свежей белокачанной капусты	60	60	0,8	1,9	3,9	36,24	0,3	0,2	0,5	0,2	0,6	0,55	0,3
82	Борщ со сметаной	260	200	1,44	3,9	8,74	83	0,05	10,7	0	49,7	54	26	1,22
204	Бифстроганов из курицы	100	100	14,44	12,25	3,78	181	0,03	0,92	0	21,81	154,21	22,03	3,06
171	Рис отварной	150	150	3,54	7,29	36,83	226,87	0,15	18,69	52,5	43,74	91,38	28,77	1,08
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Хлеб пшенично-ржаной	30	30	2	0,3	14,8	69	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,3	14,5	70,1	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
<b>ИТОГО</b>				24,72	25,94	97,55	726,21	0,38	30,34	82,50	156,75	413,69	109,75	8,07

**Полдник**

№ рецеп	Наименование блюда	выход	выход	белки	жиры	углеводы	Эд ККЛ	витамины	витамины	витамины	минеральные вещества			
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
448	Кеке	40	40	2,16	8,46	22,85	176	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
<b>ИТОГО</b>				2,26	8,46	37,85	236	0,09	0,03	0	11,4	2,8	33	0,28
итого энергетическая ценность				26,98	34,40	135,40	962,21	0,47	30,37	82,50	168,15	416,49	142,75	8,35

8 день 13.09.2023г.

**Обед**

№ рецеп.	Наименование блюда	выход	выход	белки	жиры	углевод	Эц ККЛ	витамин	витамин	витамин	минеральные вещества			
63	Салат из моркови	60	60	1,02	0,05	6,88	51	0,21	1,17	58	9,2	34,4	14	0,44
113	Суп с лапшой	200	200	2,05	4,43	9,29	92,6	0,05	0,95	0	27,3	35,4	15,2	0,72
292	Курица в томатном соусе	120	120	10,44	9,24	10,32	166,39	0,04	0,35	30,1	29,52	76,93	29,52	0,61
171	Пшено отварное	150	150	6,41	8,61	36,77	250,31	0,15	0	0	16,5	135	47,8	1,56
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0,06	1,58	24,4	152,2	124,4	21,3	0,47
1	Хлеб ржаной	30	30	2	0,3	14,8	69	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1	Хлеб пшенично-ржаной	30	30	2,4	0,3	14,5	70,1	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
<b>ИТОГО</b>				24,00	22,88	100,68	759,40	0,45	2,88	84,5	255,92	483,05	145,37	5,79

**Полдник**

№ рецеп.	Наименование блюда	выход	выход	белки	жиры	углевод	Эц ККЛ	витамин	витамин	витамин	минеральные вещества			
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0,06	1,58	24,4	152,2	124,4	21,3	0,47
456	Коржик	40	40	2,6	4,5	25,42	152,28	0,09	0	0	0,27	0	31,6	0
<b>Итого</b>				2,7	4,5	40,42	212,28	0,15	1,58	24,4	152,47	124,4	52,9	0,47
<b>итого энергетическая ценность</b>				26,70	27,38	141,10	971,68	0,60	4,46	108,9	408,39	607,43	198,27	6,26

9 день 14.09.2023г

**Обед**

№ рецеп	Наименование блюда	выход	выход	белки	жиры	углеводы	Эм ККЛ	витамины	витамины	витамины	минеральные вещества			
46	Салат витаминный	60	60	0,8	1,9	3,9	36,24	0,3	0,2	0,5	0,2	0,6	0,55	0,3
102	Суп картофельный с горохом	200	200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,09	8,25	0	26,7	55,9	22,7	0,87
229	Рыба тушенная в томате с овощами	125	125	12,2	6,19	4,75	131,25	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
203	Макароны отварные	150	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,15	0	0	16,5	135	47,8	1,56
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0,06	1,58	24,4	152,2	124,4	21,3	0,47
1	Хлеб пшенично-ржаной	30	30	2	0,3	14,8	69	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,3	14,5	70,1	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
338	Яблоко	150	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
<b>ИТОГО</b>				<b>27,94</b>	<b>19,28</b>	<b>111,32</b>	<b>751,40</b>	<b>0,79</b>	<b>13,56</b>	<b>30,22</b>	<b>262,07</b>	<b>588,69</b>	<b>178,33</b>	<b>5,87</b>

**Полдник**

№ рецеп	Наименование блюда	выход	выход	белки	жиры	углеводы	Эм ККЛ	витамины	витамины	витамины	минеральные вещества			
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0,06	1,58	24,4	152,2	124,4	21,3	0,47
448	Кекс	40	40	2,16	8,46	22,85	176	0,09	0	0	9,3	0	31,6	0
<b>Итого</b>				<b>2,26</b>	<b>8,46</b>	<b>37,85</b>	<b>236</b>	<b>0,15</b>	<b>1,58</b>	<b>24,4</b>	<b>152,5</b>	<b>124,4</b>	<b>52,9</b>	<b>0,47</b>
<b>итого энергетическая ценность</b>				<b>30,20</b>	<b>27,74</b>	<b>149,17</b>	<b>987,4</b>	<b>0,94</b>	<b>15,14</b>	<b>54,62</b>	<b>414,57</b>	<b>713,09</b>	<b>231,23</b>	<b>6,34</b>

10 день

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	выход	выход	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ККЛ	витамины	витамины	витамины	минеральные вещества			
46	Салат витаминный	60	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,3	0,2	0,5	0,2	0,6	0,55	0,3
103	Суп картофельный с макаронами	200	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	8,25	0	26,7	55,9	22,7	0,87
278	Тефтели из говядины с рисом	90	90	6,4	7,15	8,38	123,54	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	29,52	0,61
128	Картофельное пюре с маслом	150	150	3,09	9,15	17,98	172,85	0,15	0	0	16,5	135	47,8	1,56
333	Соус сметанный с томатом	30	30	0,57	1,76	2,38	27,69	0,06	0	30	12	34,5	7,55	0,75
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Хлеб пшенично-ржаной	30	30	2	0,3	14,8	69	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,3	14,5	70,1	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
338	Яблоко	150	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
<b>ИТОГО</b>				18,09	23,47	105,57	724,52	0,48	8,63	60,10	123,42	416,33	146,97	6,19

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	выход	выход	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ККЛ	витамины	витамины	витамины	минеральные вещества			
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
456	Коржики	40	40	2,6	4,5	25,42	157,28	0,09	0	0	0,27	0	31,0	0
<b>ИТОГО</b>				2,7	4,5	40,42	212,28	0,09	0,03	0	11,37	2,8	33	0,28
<b>итого энергетическая ценность</b>				24,49	30,62	113,95	1027,46	0,52	8,98	90,20	152,94	493,26	176,49	6,80