

Утверждаю
 директор МБОУ «Адыковская СОШ»
 им. Г.Б. Мергульчиева
 М.Х. Манжуриева / Манжуриева М.Х.
 18.07.2021 г.



Примерное десятидневное меню МБОУ «Адыковская СОШ им.Г.Б.Мергульчиева», под редакцией Могильного М.Н., 2007 г.,

Источник: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под редакцией Могильного М.Н., 2005 г.
 Пересичный М.И., 2005 г.

1-4 класс

№	Наименование блюд	Масса блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества							Витамины	№ рецепт урника	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2			C
1 день Завтрак																
1	Каша манная	150	3,40	3,96	27,83	161,0	8,60	5,90	29,40	0,36	20,0	0,03	-	0	-	№168
2	Хлеб с маслом и сыром	100/10	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217,0	1,74	0,15	0,17	0,44	-	0,02	№36
3	Чай сладкий	200	0,18	0,04	0,03	1,29	4,54	4,03	7,55	0,75	0	0	0	0,09	-	№375
	Итого:	470	17,36	16,64	87,97	556,64	229,13	52,84	253,95	2,85	20,15	0,2	0,44	0,09	0,02	
2 день Завтрак																
1	Суп гороховый	200	4,437	1,258	19,007	100,346	34,070	-	-	1,727	-	0,196	0,044	2,701	-	№44
2	Салат из помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,00	0,06	0	20,42	-	№23
3	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4	Хлеб ржаной	80	6,8	1,0	44,0	217	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5	Чай молочный	200	0,8	0,9	6,2	34,5	30,15	-	-	0,04	-	0,01	0,04	0,32	-	№269
	Итого:	680	20,767	10,848	117,927	664,946	81,8	17,79	32,88	2,607	0	0,266	0,084	23,441	-	
Полдник																
1	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	5	00,3	00,2	10	-	

1	Отварные макароны с маслом	150	8,77	9,35	57,93	336,51	1,55	13,70	1,55	73,37	1,55	0,16	0,03	-	-	№309
2	Хлеб пшеничный с повидлом	120	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217,0	1,74	0,15	0,17	0,44	-	0,02	№2
3	Какао	200	2,86	19,21	89,71	109,49	89,71	13,03	89,51	0,46	0,01	0,03	0,15	0,96	0,03	№382
	Итого:	470	25,41	41,2	207,75	840,35	307,25	69,64	308,06	75,57	1,71	0,36	0,62	0,96	0,05	

Обед

1	Гречка отварная	150	0,38	64,16	0,62	581,38	91,11	0,95	14,77	0,80	0,77	-	0,07	-	0,15	№302
2	Сардельки	80	8,69	22,84	1,80	247,15	7,44	15,51	137,39	1,74	0,08	-	0	-	0,01	№
3	Салат морковный с курагой	100	4,83	0,27	54,38	225,87	149,02	97,70	135,89	2,99	3,25	0,09	0,18	3,72	-	№61
4	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5	Хлеб ржаной	80	6,8	1,0	44,0	217	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	49,18	9,74	7,66	15,97	0,27	0,08	0	0,01	0,41	-	№349
	Итого:	710	28,54	89,77	157,64	1554,58	257,31	121,82	304,02	5,8	4,18	0,09	0,26	4,13	0,16	

Полдник

1	Печенье альчики	10	7,0	19,0	19,0	460	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
---	-----------------	----	-----	------	------	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--

3 день Завтрак

1	Каша рисовая	150	2,70	5,41	18,49	128,90	66,05	19,02	79,86	0,50	0,05	0,08	0,10	0,57	0,03	№14
2	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3	Чай сладкий	200	0,18	0,04	0,03	1,29	4,54	4,03	7,55	0,75	0	0	0	0,09	-	№375
	Итого:	450	10,48	6,95	62,52	364,19	70,59	23,05	87,41	1,25	0,05	0,08	0,1	0,66	0,03	

Обед

1	Рассольник ленинградский (перловка)	200	0,20	0,62	0,72	9,12	35,09	3,57	6,99	0,33	0,46	0	0	0,84	0	№96
3	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4	Хлеб ржаной	80	6,8	1,0	44,0	217	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5	Салат винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	23,20	20,75	44,97	-	0,06	-	10,25	0,06	-	№67
6	Кисель	200	4,51	1,14	7,71	57,33	112,55	99,0	185,18,4	18,4	0,01	0,01	0,22	3,67	-	№377

4	Хлеб ржаной	80	6,8	1,0	44,0	217	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	№377
5	Чай сладкий с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	0,01	0,22	3,67	-	-	-	-	-	-
	Итого:	680	21,93	12,09	113,74	668,43	150,81	141,77	279,86	20,2	0,01	0,96	0,22	33,69	-	-	-	-	-	0,01

Полдник

1	Сок натуральный	200	-	-	12	45	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6 день Завтрак																					
1	Каша овсяная	150	9,04	13,44	40,16	318,00	158,65	72,05	-	2,09	-	-	-	-	-	-	-	-	-	№173	
2	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3	Чай молочный	200	0,8	0,9	6,2	34,5	30,15	-	-	0,04	-	0,01	0,04	0,32	-	-	-	-	-	№269	
	Итого:	450	17,44	15,84	90,36	586,5	188,8	72,05	-	2,13	-	0,01	0,04	0,32	-	-	-	-	-	-	

Обед

1	Отварные макароны	150	8,77	9,35	57,93	336,51	1,55	13,70	73,37	1,55	-	0,16	0,03	-	-	-	-	-	-	№309
2	Котлеты (мясные)	90	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	23,00	0,08	-	0,12	-	-	-	-	-	№268
3	Салат капустный с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,00	0,03	0	32,45	-	-	-	-	-	№43
4	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Хлеб ржаной	80	6,8	1,0	44,0	217	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Чай сладкий	200	0,18	0,04	0,03	1,29	4,54	4,03	7,55	0,75	0	0	0	0,09	-	-	-	-	-	№375
	Итого:	720	37,2	26,21	167,54	1059,2	78,46	58,59	241,63	4,01	23	0,27	0,03	32,66	-	-	-	-	-	-

Полдник

1	йогурт	100	1,2	2,5	16,0	85	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7 день Завтрак																					
1	Суп молочный	150	2,00	1,48	12,13	66,82	79,89	7,46	45,57	0,37	0	0,03	0,09	0,57	0,02	-	-	-	-	№120	
2	Хлеб с сыром	100	16,0	1,0	70,0	335,49	250,0	50,0	250,0	2,0	0,01	0,20	0,50	-	-	-	-	-	-	№8	
3	Чай сладкий с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	0,01	0,22	3,67	-	-	-	-	-	№377	
	Итого:	460	29,31	4,62	133,84	676,64	442,44	156,54	481,11	20,79	0,02	0,24	0,81	4,24	0,02	-	-	-	-	0,02	
Обед																					
1	Борщ с говядиной	200	0,30	0,02	2,12	8,85	34,36	4,25	8,70	0,34	0,40	0	0	3,80	-	-	-	-	-	№82	

2	Салат свекольный	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,9 0	40,9 7	1,33	0	0,02	-	9,50	-	№33
3	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Хлеб ржаной	80	6,8	1,0	44,0	217	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	49,18	9,74	7,66	15,9 7	0,27	0,08	0	0,01	0,41	-	№ 349
	Итого:	680	16,37	8,61	111,32	602,93	79,25	32,8 1	65,6 4	1,94	0,48	0,02	0,01	13,71	-	

Полдник																
1	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	-	13	23	0,3	8	0,04	0,03	60	-	-

8 день Завтрак																
1	Каша пшеничная	150	4,4	3,82	25,26	153	11,09	31,5 6	89,6 2	1,03	-	0,11	0,01	-	0,01	№302
2	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Какао	200	2,86	19,2	89,71	109,49	89,71	13,0 3	89,5 1	0,46	0,01	0,03	0,15	0,96	0,03	№382
	Итого:	450	14,86	24,5	158,97	496,49	100,8	44,5 9	179, 13	1,49	0,01	0,14	0,16	0,96	0,04	

Обед																
1	Плов с мясом птицы	240	23,68	28,0	39,53	412,71	22,52	-	-	1,88	-	0,09	0,14	1,59	-	№64
2	Салат помидоры с огурцами	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,2 6	34,6 1	0,74	0,00	-	-	16,76	-	№15
3	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Хлеб ржаной	80	6,8	1,0	44,0	217	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	49,18	9,74	7,66	15,9 7	0,27	0,08	0	0,01	0,41	-	№ 349
6	Итого:	720	39,3	36,6	144,1	987,09	50,94	23,9 2	50,5 8	2,89	0,08	0,09	0,15	18,76	-	

Полдник																
1	Круассаны	45	3,0	8,5	23,0	180	-	--	--	-	-	-	-	-	-	-

9 день Завтрак																
1	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240	28,0	190, 0	0,20	0,04	0,08	-	1,40	-	№966
2	Булочка школьная	50	10,4	2,5	52	1143	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Печенье альпийки	10	7,0	19,0	19,0	460	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	260	23,2	26,5	79	1709	240	28	190	0,2	0,04	0,08	-	1,4	-	

Обед																
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	Суп сырный	200	3,93	4,9	16,84	120,88	6,84	-	-	0,97	-	0,08	0,02	7,12	-	№102
2	Салат морковный с курагой	100	4,83	0,27	54,38	225,87	14,902	97,70	135,89	2,99	3,25	0,09	-	3,72	-	№61
3	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Хлеб ржаной	80	6,8	1,0	44,0	217	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Кисель	200	4,51	1,14	7,71	57,33	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	0,01	0,22	3,67	-	№377
	Итого:	680	27,67	8,81	166,93	855,08	134,292	196,78	321,43	22,38	3,26	0,18	0,24	14,51	-	-

Полдник

1	Корж песочный	75	8,5	11,4	45,5	318	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
10 день Завтрак																	
1	Творожная запеканка	150	30,93	22,89	36,00	310,66	251,55	54,36	383,23	0,93	0,37	0,10	-	0,82	-	№469	
2	Суп молочный	150	4,3	3,94	12,94	107,35	0	0	0	-	-	-	-	-	-	№180	
3	Какао	200	2,86	19,21	89,71	109,49	89,71	13,03	89,51	0,46	0,01	0,03	0,15	0,96	0,03	№382	
4	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого:	600	45,69	47,54	182,65	761,5	341,26	67,39	472,74	1,39	0,38	0,13	0,15	1,78	0,03	-	

Обед

1	Рыба запеченная с морковью	90	16,42	11,42	3,7	184,17	7,36	-	-	0,47	-	0,01	0,08	0,59	-	№
2	Рис отварной	150	5,82	9,74	50,0	298,47	93,84	76,81	261,39	2,39	0,09	0,39	0,08	-	0,01	№304
3	Салат из капусты и огурцов	100	0,516	3,052	1,966	36,904	16,240	-	-	0,286	-	0,020	0,026	34,50	-	№47
4	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Хлеб ржаной	80	6,8	1,0	44,0	217	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0	12,84	49,18	9,74	7,667	15,97	0,27	0,080	0	0,01	0,41	-	№349
	Итого:	720	37,396	26,712	156,506	1019,724	127,187	84,47	277,36	3,416	0,17	0,426	0,196	35,5	0,01	-

Полдник

1	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	1,9	3	2	-	0,2	1,3	1,7	5,6	-	-
---	-------	-----	-----	-----	------	----	-----	---	---	---	-----	-----	-----	-----	---	---

Медицинская сестра:  Болдырева Л. Г.