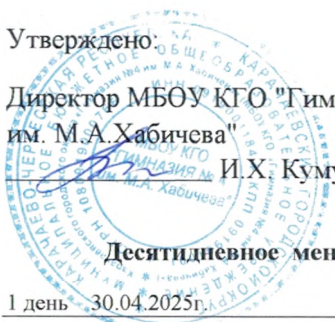


Утверждено


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

 И.Х. Кумукова



Составлено:

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

 З.Д. Джамбасва

Десятидневное меню (обеда, полдниги) для обучающихся с 30 апреля 2025г. по 19 мая 2025г, в возрасте от 7 до 11 лет.

1 день 30.04.2025г.

**Обед**

№ рецеп.	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углевод	ЭЦ ККЛ	витами	витами	витами	минеральные вещества			
52	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,9	56	0,21	1,17	58	9,2	34,4	14	0,44
113	Суп с лапшой	200	2,05	4,43	9,29	93,6	0,09	8,25	0	26,7	55,9	22,7	0,87
245	Бефстроганов из курицы	100	14,44	12,25	3,78	181	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	29,52	0,61
171	Рис отварной	150	4,45	6,78	37,45	226,71	0,15	0	0	16,5	135	47,8	1,56
377	Чай с сахаром лимоном	200	0,1	0	15	62	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Хлеб пшенично-ржаной	30	2	0,3	14,8	69	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,1	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
ИТОГО			25,44	24,06	94,82	773,41	0,43	8,63	60,10	123,42	416,33	146,97	6,19

**Полдник**

№ рецеп.	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углевод	ЭЦ ККЛ	витами	витами	витами	минеральные вещества			
442	Булочка	100	15,74	3,5	38,86	250	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
ИТОГО			15,74	3,5	38,86	250	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
итого энергетическая ценность			41,18	27,56	133,68	1023,41	0,52	8,63	60,10	123,72	416,33	178,57	6,19

2 день 05.05.2025г.

**Обед**

№ рецеп.	Наименование блюда	выход	минеральные вещества										
			белки	жиры	углевод	ЭЦ ККЛ	витамин	витамин	витамин	кальций	магний	железо	
45	Салат из припущенной капусты	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	4,39	4,21	13,22	118,6	0,09	8,25	0	26,7	55,9	22,7	0,87
291	Плов из курицы	220	18,64	11,51	39,3	366,86	0,03	0,92	0	21,81	154,21	22,03	3,06
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15	60	0,06	1,58	24,4	152,2	124,4	21,3	0,47
1	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,8	69	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,4	0,3	14,5	70,1	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
<b>ИТОГО</b>			<b>58,33</b>	<b>18,22</b>	<b>100,72</b>	<b>720,80</b>	<b>0,47</b>	<b>10,81</b>	<b>24,40</b>	<b>274,81</b>	<b>592,71</b>	<b>186,33</b>	<b>15,63</b>

**Полдник**

№ рецеп.	Наименование блюда	выход	минеральные вещества										
			белки	жиры	углевод	ЭЦ ККЛ	витамин	витамин	витамин	кальций	магний	железо	
448	Кекс	100	5,4	21,16	57,08	440	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
<b>ИТОГО</b>			<b>5,4</b>	<b>21,16</b>	<b>57,08</b>	<b>440</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>31,6</b>	<b>0</b>
<b>итого энергетическая ценность</b>			<b>63,73</b>	<b>39,38</b>	<b>157,80</b>	<b>1160,80</b>	<b>0,56</b>	<b>10,81</b>	<b>24,40</b>	<b>275,11</b>	<b>592,71</b>	<b>217,93</b>	<b>15,63</b>

3 день 06.05.2025г.

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углевод	элц ККЛ	витамин	витамин	витамин	минеральные вещества			
52	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,9	56	0,21	1,17	58	9,2	34,4	14	0,44
113	Суп с лапшой	200	2,05	4,43	9,29	93,6	0,09	8,25	0	26,7	55,9	22,7	0,87
245	Бефстроганов из курицы	100	14,44	12,25	3,78	181	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	29,52	0,61
171	Рис отварной	150	4,02	7,03	37,04	226,9	0,15	0	0	16,5	135	47,8	1,56
342	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	28	115	0,06	1,58	24,4	152,2	124,4	21,3	0,47
1	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,8	69	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,4	0,3	14,5	70,1	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
<b>ИТОГО</b>			55,85	27,91	112,31	811,60	0,48	10,24	54,50	282,52	515,43	193,82	13,18

**Полдник**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углевод	элц ККЛ	витамин	витамин	витамин	минеральные вещества			
442	Булочка	100	15,74	3,5	38,86	250	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
<b>ИТОГО</b>			15,74	3,5	38,86	250	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
<b>итого энергетическая ценность</b>			71,59	31,41	151,17	<b>1061,60</b>	0,57	10,24	54,50	282,82	515,43	225,42	13,18

4 день 07.05.2025г.

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эц ККЛ	витамин	витамин	витамин	минеральные вещества			
45	Салат из припущенной капусты	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	4,39	4,21	13,22	118,6	0,09	8,25	0	26,7	55,9	22,7	0,87
291	Плов из курицы	220	18,64	11,51	39,3	366,86	0,03	0,92	0	21,81	154,2	22,03	3,06
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15	62	0,06	1,58	24,4	152,2	124,4	21,3	0,47
1	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,8	69	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,4	0,3	14,5	70,1	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
<b>ИТОГО</b>			58,33	18,22	100,72	722,80	0,47	10,81	24,40	274,81	592,71	186,33	15,63

**Полдник**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводь	Эц ККЛ	витамин	витамин	витамин	минеральные вещества			
448	Кекс	100	5,4	21,16	57,08	440	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
<b>ИТОГО</b>			5,4	21,16	57,08	440	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
<b>итого энергетическая ценность</b>			63,73	39,38	157,80	<b>1162,80</b>	0,56	10,81	24,40	275,11	592,71	217,93	15,63

5 день 12.05.2025г.

**Обед**

№ рецеп	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводь	Э\ц ККЛ	витами	витами	витами	минеральные вещества			
52	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,9	56	0,21	1,17	58	9,2	34,4	14	0,44
103	Суп картофельный с макаронами	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	8,25	0	26,7	55,9	22,7	0,87
289	Рагу из курицы	220	15,78	14,73	19,1	372,8	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15	62	0,06	1,58	24,4	152,2	124,4	21,3	0,47
1	Хлеб пшенично-ржаной	30	2	0,3	14,8	69	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,1	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
<b>ИТОГО</b>			23,27	21,20	82,26	749,50	0,55	13,56	60,22	274,07	623,19	185,88	6,62

**Полдник**

№ рецеп	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводь	Э\ц ККЛ	витами	витами	витами	минеральные вещества			
448	Кекс	100	5,4	21,16	57,08	440	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
<b>ИТОГО</b>			5,4	21,16	57,08	440	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
<b>итого энергетическая ценность</b>			5,40	21,16	57,08	<b>1189,50</b>	0,09	0,00	0,00	0,30	0,00	31,60	0,00

6 день 13.05.2025г.

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	минеральные вещества										
			белки	жиры	углевод	ЭЦ	ККЛ	витамин	витамин	витамин	минеральные вещества		
45	Салат из припущенной капусты	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	1,4	3,9	4,72	64	0,05	0,95	0	27,3	35,4	15,2	0,72
246	Гуляш из говядины	100	14,44	14,25	3,78	164,2	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	29,52	0,61
171	Гречка рассыпчатая	150	8,41	8,61	37,73	263,31	0,15	0	0	16,5	135	47,8	1,56
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15	62	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Хлеб пшенично-ржаной	30	2	0,3	14,8	69	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,1	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
Итого			28,75	27,36	90,53	728,85	0,44	1,33	60,10	124,02	395,83	139,47	6,04

**Полдник**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	минеральные вещества										
			белки	жиры	углевод	ЭЦ	ККЛ	витамин	витамин	витамин	минеральные вещества		
442	Булочка	100	15,74	3,5	38,86	250	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
ИТОГО			15,74	3,5	38,86	250	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
итого энергетическая ценность			44,49	30,86	129,39	978,85	0,53	1,33	60,10	124,32	395,83	171,07	6,04

7 день 14.05.2025г.

Обед

№ рецеп.	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	эц ККЛ	витамины	витамины	витамины	минеральные вещества			
52	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,9	56	0,21	1,17	58	9,2	34,4	14	0,44
96	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,07	9,58	85,8	0,05	0,95	0	27,3	35,4	15,2	0,72
245	Бефстроганов из курицы	100	14,44	12,25	3,78	181	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	29,52	0,61
171	Пшено рассыпчатое	150	6,41	8,61	36,73	250,31	0,15	0	0	16,5	135	47,8	1,56
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15	62	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Хлеб пшенично-ржаной	30	2	0,3	14,8	69	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,1	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
<b>ИТОГО</b>			27,79	29,13	99,29	780,21	0,44	1,33	60,10	124,02	395,83	139,47	6,04

Полдник

№ рецеп.	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	эц ККЛ	витамины	витамины	витамины	минеральные вещества			
442	Булочка	100	15,74	3,5	38,86	250	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
<b>ИТОГО</b>			15,74	3,5	38,86	250	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
<b>итого энергетическая ценность</b>			15,74	3,50	38,86	<b>1030,21</b>	0,09	0,00	0,00	0,30	0,00	31,60	0,00

8 день 15.05.2025г.

**Обед**

№ рецеп	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	э\ц ККЛ	витамины	витамины	витамины	минеральные вещества			
45	Салат из припущенной капусты	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	4,39	4,21	13,22	118,6	0,09	8,25	0	26,7	55,9	22,7	0,87
291	Плов из курицы	220	18,64	11,51	39,3	366,86	0,03	0,92	0	21,81	154,21	22,03	3,06
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15	60	0,06	1,58	24,4	152,2	124,4	21,3	0,47
1	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,8	69	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,4	0,3	14,5	70,1	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
<b>ИТОГО</b>			<b>58,33</b>	<b>18,22</b>	<b>100,72</b>	<b>720,80</b>	<b>0,47</b>	<b>10,81</b>	<b>24,40</b>	<b>274,81</b>	<b>592,71</b>	<b>186,33</b>	<b>15,63</b>

**Полдник**

№ рецеп	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводь	э\ц ККЛ	витамины	витамины	витамины	минеральные вещества			
448	Кекс	100	5,4	21,16	57,08	440	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
<b>ИТОГО</b>			<b>5,4</b>	<b>21,16</b>	<b>57,08</b>	<b>440</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>31,6</b>	<b>0</b>
<b>итого энергетическая ценность</b>			<b>5,40</b>	<b>21,16</b>	<b>57,08</b>	<b>1160,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>31,60</b>	<b>0,00</b>

9 день 16.05.2025г.

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	э\ц ККЛ	витамин	витамин	витамин	минеральные вещества			
45	Салат из припущенной капусты	60	0,8	1,9	3,9	36,24	0,3	0,2	0,5	0,2	0,6	0,55	0,3
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,57	2,17	9,69	88,6	0,05	0,95	0	27,3	35,4	15,2	0,72
259	Жаркое по-домашнему	220	15,46	37,08	20,84	380,85	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15	62	0,06	1,58	24,4	152,2	124,4	21,3	0,47
1	Хлеб пшенично-ржаной	30	2	0,3	14,8	69	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,1	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
<b>ИТОГО</b>			21,53	39,85	74,83	706,79	0,46	6,26	60,22	274,67	602,69	178,38	6,47

**Полдник**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	э\ц ККЛ	витамин	витамин	витамин	минеральные вещества			
448	Кекс	40	2,16	8,46	22,85	176	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
<b>ИТОГО</b>			2,16	8,46	22,85	176	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
<b>итого энергетическая ценность</b>			23,69	48,31	97,68	<b>942,50</b>	0,55	6,26	60,22	274,97	602,69	209,98	6,47

10 день 19.05.2025г.

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углевод	ЭЦ ККЛ	витами	витами	витами	минеральные вещества			
45	Салат из припущенной капусты	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	1,44	3,9	8,74	89,3	0,09	8,25	0	26,7	55,9	22,7	0,87
291	Плов из курицы	220	18,64	11,51	39,3	366,86	0,03	0,92	0	21,81	154,21	22,03	3,06
377	Чай с сахаром лимоном	200	0,1	0	15	62	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Хлеб пшенично-ржаной	30	2	0,3	14,8	69	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,1	0,05	-	-	9,2	34,4	14	0,44
ИТОГО			24,58	16,01	92,34	708,50	0,42	9,20	30,00	115,71	493,61	139,48	8,64

**Полдник**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углевод	ЭЦ ККЛ	витами	витами	витами	минеральные вещества			
448	Кекс	40	2,16	8,46	22,85	176	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
ИТОГО			2,16	8,46	22,85	176	0,09	0	0	0,3	0	31,6	0
итого энергетическая ценность			2,16	8,46	22,85	<b>942,50</b>	0,09	0,00	0,00	0,30	0,00	31,60	0,00