



МБОУ «Начальная школа-детский сад» пгт Каа-Хем

14-дневное меню
ЛПОЛ «Хамнаарак»

Каа-Хем 2025г

1-ый день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.		Пищевые вещества			
		с 7-10 лет	с 11 и старше	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3		4	5	6	7
	ДЕНЬ № 1 - Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	250	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	200	4.7	3.5	12.5	100.4
пром	Хлеб пшеничный	80	100	8	0.8	49.2	235
	Яйцо варенное	40	40	4.8	4	0.3	56.6
	Итого завтрак	580	650	26.71	21.2	104.03	713.7
	ДЕНЬ № 1 - обед						
54.14з	Салат из свеклы с изюмом	60	80	1.3	4.3	13.3	97.9
54.10с	Суп крестьянский	200	250	5.1	5.8	10.8	115.6
54-25м	Курица тушенная с морковью	100	100	14.1	5.7	4.4	126.4
54-4	Гречка рассыпчатая	150	200	8.2	6.8	35.9	233.7
пром	Сок натуральный	200	200	0.4	0.4	23.2	96
пром	Хлеб пшеничный	80	100	8	0.8	49.2	235
	Итого	790	850	37.1	23.8	136.8	904.6
	Итого за день:	1370	1500	63.81	45	240.83	1618.3

2-ой день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.		Пищевые вещества			
		с 7-10 лет	с 11 и старше	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3		4	5	6	7
	ДЕНЬ № 2 – завтрак						
54-з	Сыр твердых сортов нарезке	15	15	3,5	4.4	0	53.8
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	250	6.9	5.8	32.1	208.3
пром	Чай с молоком	200	200	1.6	1.1	2.4	25.6
пром	Хлеб пшеничный	80	100	8	0.8	49.2	235
	Итого завтрак:	495	565	20	12.1	83.7	522.7
	ДЕНЬ № 2 - обед						
54-4с	Рассольник домашний	200	250	4.6	5.7	11.6	116.1
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	100	10.9	9.7	5.4	152.9
54-1г	Макароны отварные	150	200	5.3	4.9	32.8	168.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.5	0	19.8	81
пром	Хлеб пшеничный	80	100	8	0.8	49.2	235
	Итого обед:	710	850	29.3	21.1	118.8	781.8
	ИТОГО ДЕНЬ № 2	1205	1415	49.3	33.2	202.5	1304.5

3-ий день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.		Пищевые вещества			
		с 7-10 лет	с 11 и старше	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3		4	5	6	7
	ДЕНЬ № 3- завтрак						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	150	3,6	4,7	17	124.5
54-19з	Масло сливочное (порционно)	10	10	0.01	8.2	0.14	74.8
54-22гн	Какао с молоком	200	200	3.5	3.3	22.3	133.4
пром	Хлеб пшеничный	80	100	8	0.8	49.2	235
пром	Банан	200	200	3.1	1.1	42	189.1
	Итого завтрак:	590	660	18.21	18.1	130.64	756.8
	ДЕНЬ № 3 - обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	100	1.57	4.19	8.61	79.1
54-12с	Суп с рыбными консервами	200	250	7.9	3.84	12.44	115.7
54-11м	Плов из отварной говядины	200	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-13хн	Кисель клубничный	200	200	0.6	0.2	15.2	65.3
пром	Хлеб пшеничный	80	100	8	0.8	49.2	235
	Итого обед:	760	750	33.37	23.73	124.05	843.3
	ИТОГО ДЕНЬ № 3	1350	1410	51.58	41.83	254.69	1800.1

4-ый день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.		Пищевые вещества			
		с 7-10 лет	с 11 и старше	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3		4	5	6	7
	ДЕНЬ № 4- завтрак						
54-9к	Каша вязкая молочная овсянная	200	250	8.6	11.3	34.3	272.8
пром	Чай с молоком	200	200	1.6	1.1	2.4	25.6
пром	Хлеб пшеничный	80	100	8	0.8	49.2	235
пром	Снежок	200	200	15.4	11.7	3	182.5
	Итого завтрак:	560	650	33.6	24.9	88.9	715.9
	ДЕНЬ № 4 - обед						
54-8с	Суп гороховый	200	250	6.7	4.6	16.3	133.1
54-1м	Тефтели из говядины с рисом	80	80	8.7	8.8	4.8	133.1
54-11г	Картофельное пюре	150	200	3.1	5.3	19.8	139.4
54-9хн	Компот из сухофруктов	200	200	0.2	1	7.4	39
пром	Хлеб пшеничный	80	100	15.4	11.7	3	128.5
	Итого	710	830	34.1	31.4	51.3	627.1
	Итого за день №4	1270		67.7	56.3	140.2	13423

5-ый день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.		Пищевые вещества			
		с 7- 10 лет	с 11 и старше	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3		4	5	6	7
	ДЕНЬ № 5 - завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	150	200	16.9	25.6	4.3	316
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3.5	4.4	0	53.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0.2	0	6.5	26.8
пром	Хлеб пшеничный	80	100	15.4	11.7	3	182.5
пром	яблоко	200	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого завтрак	645	715	36.8	42.5	33.4	667.9
	ДЕНЬ № 5 - обед						
54-283	Свекла отварная дольками	80	80	1.2	0.1	6.9	33.6
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	52.5	2.8	18.5	119.6
54-7с	Картофель отварной в молоке	150	200	4.5	5.5	26.5	173.7
54-23м	Биточек из курицы	75	80	14.3	3.2	10	126.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.5	0	19.8	81
пром	Хлеб пшеничный	80	100	15.4	11.7	3	182.5
	ИТОГО:	765	830	41.2	27.5	91.1	761.2
	ИТОГО ДЕНЬ № 5	1410	1545	78	70	124.5	1449.1

6-ой день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.		Пищевые вещества			
		с 7-10 лет	с 11 и старше	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3		4	5	6	7
	ДЕНЬ № 6- завтрак						
54-18к	Суп молочный с рисом	200	250	6.12	5.62	23	166.85
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0.3	0	6.7	27.9
пром	Хлеб пшеничный	80	100	15.4	11.7	3	182.5
54-4в	Кекс столичный	50	50	2.7	9.4	27.3	204.2
	Итого завтрак:	540	600	24.53	34.92	60.14	656.25
	ДЕНЬ № 6 - обед						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	4.7	5.6	5.7	92.2
54-2м	Гуляш из говядины	80	100	13.6	13.2	3.1	185.7
54-1г	Макароны отварные	150	200	5.3	4.9	32.8	196.8
54-32хн	кисель	200	200	0.2	0.1	9.9	41.6
пром	Хлеб пшеничный	80	100	15.4	11.7	3	182.5
	ИТОГО:	710	850	39.2	35.5	54.5	698.8
	ИТОГО ДЕНЬ № 6	1250	1450	63.73	70.42	114.64	1355.05

7-ой день

№ ре- цептур ы	Наименование блюда	Масса порции в гр.		Пищевые вещества			
		с 7-10 лет	с 11 и старше	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал
1	2	3		4	5	6	7
	ДЕНЬ № 7 – завтрак						
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	250	7.1	5.8	26.6	187.3
пром	Чай с молоком	200	200	1.6	1.1	2.4	25.6
пром	Хлеб пшеничный	80	100	15.4	11.7	3	182.5
пром	Фрукты (мандарин)	140	140	1.1	0.3	10.5	49
	Итого завтрак:	620	690	25.2	18.9	42.5	444.4
	ДЕНЬ № 7 - обед						
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	250	5.8	4.1	14.2	116.9
54-9м	Жаркое по домашнему	200	250	20.1	18.8	17.2	317.9
пром	Сок натуральный	200	200	0.4	0.4	23.2	96
пром	Хлеб	80	100	15.4	11.7	3	182.5
	Итого обед:	740	880	43	39.3	70.9	811.2
	ИТОГО ДЕНЬ № 7	1360	1570	68.2	58.2	113.4	1255.6

8-ой день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.		Пищевые вещества			
		с 7-10 лет	с 11 и старше	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3		4	5	6	7
	ДЕНЬ № 8 – завтрак						
54-19з	Масло сливочное	10	10	0.01	8.2	0.14	74.8
54-251к	Каша жидкая молочная рисовая	200	250	5.3	5.4	28.7	184.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0.2	0	0.5	26.8
пром	Хлеб пшеничный	80	100	15.4	11.7	3	182.5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3.5	4.4	0	53.8
	Итого завтрак:	505	575	24.41	29.7	38.34	522.4
	ДЕНЬ № 8 - обед						
54-10с	Суп крестьянский	200	250	3	5	9	295
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	100	12	12.4	1.9	167.4
54-1г	Макароны отварные	200	250	7.2	7.3	43.6	269.3
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	200	0.5	0	19.8	81
пром	хлеб	80	100	15.4	11.7	3	182.5
	Итого обед:	760	900	38.1	36.4	77.3	995.2
	ИТОГО ДЕНЬ № 8	1265	1475	62.51	66.1	115.64	1517.6

9-ый день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.		Пищевые вещества			
		с 7- 10 лет	с 11 и старше	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3		4	5	6	7
	ДЕНЬ № 9- завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	200	200	29.7	10.7	21.6	301.3
пром	Чай с молоком	200	200	1.6	1.1	2.4	25.6
Пром	Хлеб пшеничный	80	100	15.4	11.7	3	182.5
445/м	Булочка с маком	50	50	4.61	4.83	29.29	178.97
	Итого завтрак:	530	550	51.31	28.33	56.29	688.37
	ДЕНЬ № 9 - обед						
54-30	Салат Винегрет	60	80	4.3	10.58	5.3	133.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	4.7	5.7	10.1	110.4
54-11м	Плов из говядины	200	250	15.3	15.7	38.6	343.8
54-2хн	Компот	200	200	1	0.1	15.7	66.7
пром	Хлеб пшеничный	80	100	15.4	11.7	3	182.5
	Итого обед:	740	830	40.7	43.78	72.7	841.6
	ИТОГО ДЕНЬ № 9	1270	1380	92.01	72.11	128.99	1529.97

10-ый день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.		Пищевые вещества			
		с 7- 10 лет	с 11 и старше	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3		4	5	6	7
	ДЕНЬ № 10 - завтрак						
54-16к	Каша молочная «Дружба»	200	250	5	5.8	41,30	307,00
54-4з	Чай без сахара	200	200	0.2	0	0.1	1.4
пром	Хлеб пшеничный	80	100	15.4	11.7	3	182.5
пром	Банан	200	200	3.1	1.1	42	189.1
	Итого завтрак	680	750	23.7	18.6	69.2	541.9
	ДЕНЬ № 10 - обед						
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	250	10.8	7.8	17.4	181.02
54-8р	Рыба запеченная в сметаном соусе	80	100	15.1	17.6	4.4	236.6
54-11хн	Картофельное пюре	150	200	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11хн	компот	200	200	0.1	0.1	7.9	32.7
пром	хлеб	80	100	15.4	11.7	3	182.5
	ИТОГО:	710	850	44.5	42.5	52.5	772.22
	ИТОГО ДЕНЬ № 10	1390	1600	62.8	61.1	121.7	1314.12

11-ый день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.		Пищевые вещества			
		с 7-10 лет	с 11 и старше	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3		4	5	6	7

	ДЕНЬ № 11- завтрак						
54-21к	Каша молочная ячневая	200	250	7.3	9.3	34	249.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0.2	0	6.5	26.8
пром	Хлеб пшеничный	80	100	15.4	11.7	3	182.5
54-6о	Яйцо варенное	40	40	4.8	4	0.3	56.6
	Итого завтрак:	520	590	27.7	25	43.8	515
	ДЕНЬ № 11 - обед						
54-7с	Суп картофельный с макаронами изделиями	200	250	5.2	2.8	18.5	119.6
54-10м	Капуста тушенная с мясом	200	200	22	22	13.3	339.4
54-5хн	кисель	200	200	0.2	0.1	10.1	42.5
пром	хлеб	80	100	15.4	11.7	3	182.5
	Итого обед:	680	750	42.8	36.6	44.9	684
	ИТОГО ДЕНЬ № 11	1200	1340	70.5	61.6	88.7	1199

12-ый день

№ ре- цепту ры	Наименование блюда	Масса порции в гр.		Пищевые вещества			
		с 7-10 лет	с 11 и старше	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3		4	5	6	7
	ДЕНЬ № 12- завтрак						
54-18к	Суп молочный с рисом	200	250	6.12	5.62	23	166.85
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0.3	0	6.7	27.9
пром	Хлеб пшеничный	80	100	15.4	11.7	3	182.5
пром	яблоко	200	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого завтрак:	680	750	22.62	18.12	52.3	466.05
	ДЕНЬ № 12 - обед						
54-16а	Винегрет с растительным маслом	80	100	1	8.8	6.8	11.8
54-4с	Рассольник домашний	200	250	4.6	5.7	11.6	116.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	75	80	14.3	3.2	10	126.5
54- 32хн	Компот из сухофруктов	200	200	0.2	0.1	9.9	41.6
пром	Хлеб	80	100	15.4	11.7	3	182.5
	ИТОГО:	785	930	43.7	35.8	77.2	812.2
	ИТОГО ДЕНЬ № 12	1465	1680	66.32	53.92	129.5	1278.25

13-ый день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.		Пищевые вещества			
		с 7- 10 лет	с 11 и старше	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал
1	2	3		4	5	6	7
	День 13- завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	250	8.3	10.1	37.6	274.9
пром	Чай с молоком	200	200	1.6	1.1	2.4	25.6
пром	Хлеб пшеничный	80	100	15.4	11.7	3	182.5
пром	Творог со сметаной	80	100	15.4	11.7	3	182.5
	Итого Завтрак	560	650	40.7	34.6	46	665.5
	День 13- обед						
54-8с	Суп гороховый	200	250	6.7	4.6	16.3	133.1
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	80	11.6	11.7	6.4	177.5
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	200	6.4	6.5	35.5	225.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.5	0	19.8	81
пром	Хлеб пшеничный	80	100	15.4	11.7	3	182.5
	Итого:	710	830	40.6	34.5	81	799.9
	ИТОГО ДЕНЬ № 13	1270	1480	81.3	69.1	127	1465.4

14-ый день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.		Пищевые вещества			
		с 7-10 лет	с 11 и старше	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал
1	2	3		4	5	6	7
	ДЕНЬ № 14 – Завтрак						
54-16	Каша молочная «Дружба»	200	250	5	5.8	24.1	168.9
пром	Чай с молоком	200	200	1.6	1.1	2.4	25.6
пром	Хлеб пшеничный	80	100	8	0.8	49.2	235
пром	Фрукты мандарин	140	140	1.1	0.3	10.5	49
	Итого завтрак:	620	690	15.7	8	86.2	478.5
	ДЕНЬ № 14 - обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	4.7	5.7	10.1	110.4
54-2м	Гуляш из говядины	80	100	13.6	13.2	3.1	185.7
5-1г	Макароны отварные	150	200	5.4	5.5	32.7	202
54-3хн	Компот из сухофруктов	200	200	0.5	0.2	19.4	81.3
пром	Хлеб пшеничный	80	100	8	0.8	49.2	235
	Итого обед:	710	850	32.2	25.4	114.5	814.4
	ИТОГО ДЕНЬ № 14:	1330	1540	47.9	33.4	200.7	1292.9