

1

Утверждено
Директор *В.М.*
19.09.2020
2020/2142 с.с.



Примерное 10 –дневное меню
для 1-4 классов
МОУ Кузнецкая СОШ

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся 1-4 классов

Понедельник 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
195	Курица отварная	80	15,2	9	0,48	172	41	17	156	2	0,04	0,04	6,14	1,7
203	Макароны отварные с маслом	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
32	Салат из свежих огурцов	60	0,55	0,9	1,17	15								
208	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	0		2,2		0,02	10	
	Итого		24,85	19,86	82,75	639,5	96,5	38,6	216	6,3	0,04	0,15	16,98	2,2

Вторник 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
10	Салат из свежей моркови со сметаной	60	0,81	0,65	5,89	32								
271	Котлеты "Домашние"	80	9,72	18,56	7,32	234,8	17,58	17,87	0,001	1,91	0,3	0,01	2	0,22
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	6,9	41,8	266,7	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
368	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	19			2,3		0,03	5	
	Итого		23,11	26,47	108,51	763,5	90,58	175,47	242,001	7,51	0,3	0,28	4,98	0,22

Среда 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	pp
371	апельсин	150	1,19	0,255	29,36	123,75	45,18			0,45		0,06	78,75	
340	запеканка творожная	120	15,22	10	14,8	212,5	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
151	Кисель	150	1,36	0	29,02	121,52	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Итого		21,17	10,615	95,28	563,77	112,18	18,6	106	1,95	0	0,24	80,65	2,5

Четверг 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	pp
43	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	2,4	4,5	46,2	36	16	38	0,9	0,03	0,04	0,04	28,8
243	Сосиски отварные	80	8,32	16	0,64	180,8	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6	0
304	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	9	35,6	244,2	9	26,4	59	0,72	0	0,03	0	0
401	Напиток из шиповника	200	0	0	9,99	20	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Итого		16,82	27,76	72,83	597,2	95	64	252	3,72	0,03	0,13	2,94	28,8

Пятница 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	pp
Фирменное блюдо	Филе рыбы запеченное с овощами	100	10,6	5,4	5,6	115	79	39	222	1,1	0,01	0,1	2,2	0
312	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	189	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
371	апельсин	150	1,19	0,255	29,36	123,75	45,18			0,45		0,06	78,75	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Итого		18,94	14,265	110,26	657,75	215,18	73,6	350	3,85	0,01	0,38	83,13	2,5

Понедельник 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,9	40,97	1,33	0	0,02	9,5	28,8
203	Макаронь отварные с маслом	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5	0,5
271	Котлеты "Домашние"	80	9,72	18,56	7,32	234,8	17,58	17,87	0,001	1,91	0,3	0,01	2	0,22
342	сок	200	0,2	0	28	112	0	4	4	1	0	0,02	0,1	2,8
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
368	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	19			2,3		0,03	5	
	Итого		20,25	34,51	110,28	837,2	97,23	58,37	96,971	7,74	0,3	0,17	17,4	32,32

Вторник 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
20	салат из свежей капусты с огурцами	60	2,32	3,99	2,54	55								
15	Гулеш	100	12,5	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,1	1,49	0,07	5,07	1,23
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	6,9	41,8	266,7	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
151	Кисель	150	1,36	0	29,02	121,52	0	0	0	0	0	0	0	0
208	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	0		2,2		0,02	10	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Итого		28,56	24,64	109,27	775,47	95,52	165,63	339,19	9,1	1,49	0,32	17,77	1,23

Среда 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
17	салат из свеклы с яблоком и растительным маслом	50	0,76	3,99	5,43	60	35,15	20,9	40,97	1,33	0	0,02	9,5	28,8
312	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	189	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
379	чай с сахаром	200	0,8	2,6	22,6	112	34	0	50	0	0	0,02	0,9	0,4
247	Рыба отварная	70	12,51	0,56	0	55,07	23,33	0	40,97	0,47	0	0,05	0,37	28,8
371	апельсин	150	1,19	0,255	29,36	123,75	45,18			0,45		0,06	78,75	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Итого		21,81	16,015	101,29	645,82	204,66	39,5	237,94	3,75	0	0,33	91,42	60,5

Четверг 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
34	салат из свежих помидор	60	0,49	0,9	1,74	17								
291	Плов из птицы	230	18,63	18,17	41,63	411,7	44	33,6	156	3,8	0,04	0,04	2,24	1,4
382	Какао с молоком	200	4,19	5	32,5	190	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	0,4
368	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	19			2,3		0,03	5	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Итого		27,11	24,73	108,27	770,7	212	62,2	288	7,2	0,06	0,14	7,72	1,8

Пятница 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
243	Сосиски отварные	80	8,32	16	0,64	180,8	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6	0
321	Овощное рагу	150	2,75	13,2	17,33	199,2	28,68	33,36	74,16	1,18	37,2	0,08	10,4	1,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
208	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	0		2,2		0,02	10	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Итого		15,47	29,96	81,27	654	118,68	70,96	251,16	6,28	37,2	0,2	23,58	1,4