

Меню осенне-зимний, весенний период: 2 завтрак 1 - 4 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
<b>1 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
6/2012	салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6	36,78	12,8	0,48	0,02	0,03	13,62
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
102/2012	зразы "Школьные"	90	12,49	15,08	11,59	232,88	17,81	24,55	1,52	0,05	0,12	0
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			27,17	23,67	123,83	808,88	116,85	96,79	5,06	0,27	0,27	13,94
<b>2 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,42	4,44	1,74	48,6	9,62	5,96	0,26	0,01	0,01	8,33
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
77/2012	рыба припущенная	90	28,35	14,4	2,25	252	16,9	24,24	0,54	0,16	0,15	0,24
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			38,40	23,36	97,30	745,83	110,25	126,15	4,38	0,38	0,30	18,65

<b>3 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98	49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	4,8
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
105/2012	тефтели из говядины	90/50	12,83	20,7	17,55	308,25	34,07	30,68	1,31	0,05	0,12	2,34
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			30,85	32,35	109,42	845,18	190,48	243,87	8,38	0,40	0,44	7,66
<b>4 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
21/2012	салат витаминный	60	0,9	2,76	6,6	54,6	22,86	11,72	0,57	0,02	0,02	8,22
132/2012	картофель тушеный	150	3,33	9,17	22,67	189,17	24,24	37,01	1,44	0,13	0,09	12,39
120/2012	кура отварная	90	22,23	17,19	10,35	287,1	47,34	30,24	2,42	0,08	0,11	4,46
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			32,42	30,00	88,26	748,27	119,94	112,21	6,06	0,35	0,29	27,87
<b>5 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
161/2012	пюре гороховое	150/5	15,08	4,92	35,42	248,33	84,17	76,24	4,96	0,52	0,11	0
54-5м	котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7	26,4	57,6	1,24	0,06	0,07	5,66
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			38,74	9,76	114,56	690,43	155,00	178,37	10,76	0,74	0,28	17,26

<b>6 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
98/2012	жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339	7,97	7,19	0,35	0,01	0,01	1,6
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			28,26	23,44	83,74	649,40	154,94	99,69	4,71	0,19	0,22	12,12
<b>7 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98	49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	4,8
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
99/2012	котлета	90/35	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			31,25	21,69	118,16	783,93	105,13	203,84	8,21	0,41	0,35	6,03
<b>8 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
49/2008	помидор порционно	60	0,36	0	2,52	11,4	6	6,6	0,162	0,024	0,054	8,22
131/2012	картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,1	5,18
77/2012	рыба припущенная	90	28,35	14,4	2,25	252	16,9	24,24	0,54	0,16	0,15	0,24
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			37,75	20,59	79,91	647,80	87,74	95,75	4,13	0,43	0,38	15,24

<b>9 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
6/2012	салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6	36,78	12,8	0,48	0,02	0,03	13,62
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
120/2012	кура отварная	90	22,23	17,19	10,35	287,1	47,34	30,24	2,42	0,08	0,11	4,46
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			35,01	24,94	98,62	754,93	118,93	83,59	5,27	0,28	0,23	20,88
<b>10 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
48/2008	зеленый горошек порционно	60	3	0,12	7,98	43,2	15,6	22,8	0,42	0,21	0,12	15
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
54-5м	котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7	26,4	57,6	1,24	0,06	0,07	5,66
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			29,83	8,47	106,19	607,13	119,96	173,22	4,47	0,47	0,32	29,14

В меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов. Допускаются замены :

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки

Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ д. Московская

\_\_\_\_\_ В.Ю.Чигарева

30.08.2024г

# Примерное десятидневное меню

МБОУ ООШ д. Московская

Возрастная категория: 1-4 класс

сезон осень - зима