

Утверждаю:

Директор МКОУ «Штульская ООШ»

Эфендиев С. М.

Примерное

10 – дневное меню для учащихся 1-4 классов

обучающихся в 1 - смену

возрастная категория 7-11 лет

Возрастная категория 7-11лет

1 день

№рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				ж					с	Ca			
	Завтрак												
536/1 2010	Сосиски отварные	50	6,24	12	12,72		0,02			14,4	95,4	12	1,08
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
959/1 2005	Чай с сахаром	200				28							
73/2005	Помидоры свежие	140	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,5	16,1	29,4		0,42
420л 2005	Каша гречневая с говядиной	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
172/2002	Масло сливочное	20	7,26	0,14		75,1		59		1	2		
	итого												
	1 день		24,16	18,3	48,68	412,95	0,321	59,045	15,5	182,1	245,2	64,7	4,1

2 день

№рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				ж				с	Ca				
	Завтрак												
694 2005	Картофельное пюре	150	3,06	7,8	20,45	137,5	0,14	25,5		36,98	86,6	27,75	1,01
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
859 2005	сок (нектар)натуральный	200		0,03	24	94							
73/2005	Помидоры свежие	140	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,5	16,1	29,4		0,42
558 2005	салат из моркови , зеленого горошка и капусты	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11		11		59,95	20,8	0,68
172/2002	Масло сливочное	20	7,26	0,14		75,1		59		1	2		
847 2005	бананы	100	1,5		21	95	0,04		10	8	28		0,02
	итого												
	2 день		18	13,71	86,88	564,6	0,311	84,5	24,5	62,08	205,95	47,83	2,13

3 день

Норецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				ж				с	Ca				
	Завтрак												
244 2015	плов рисовый с мясом	50/50	9,59	22,94	39,33	368,68		0,01	0,36	8,38			
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
859 2005	сок (нектар) натуральный	200		0,03	24	94							
45 2010	винегрет	60	1,35	6,18	3,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
847 2005	яблоко		0,4			47	0,03		10	10	75,8		2,2
172/2002	Масло сливочное	20	7,26	0,14		75,1		59		1	2		
	печенье												
	итого												
	1 день		24,16	18,3	48,68	380,68		0,001	0,36	182,1	245,2	64,7	4,1

4 день

№рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				ж					с	Ca			
	Завтрак												
637 2005	птица отварная	50		6.8		103.13		10		19.5	71.5	10	
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
959/1 2005	чай сладкий	200	0.2			28				6			0.4
10 2010	салат из зеленого горошка с раст.маслом	100	2.98	5.19	6.25	83.6	0,11		11		59.95	20,8	0,68
187 2005	суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	250	2.69	2.84	17	104.75	0,11		8.25	24.6	66.65	27	1.09
	итого												
	1 день		8.51	15.31	36.61	389,08	0.22	10	19.25	50.1	198.1	57.8	2.17

5 день

№рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				ж					с	Ca			
	Завтрак												
637 2005	птица жаренная	50		14.58		221	0.05	43	0.02		132.9		1.62
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
959/1 2005	чай сладкий	200	0.2			28				6			0.4
420 2005	макароны отварные с маслом и говядиной	150	5.52	14.52	26.45	168.45	0,08	28		6.48	9.56		1.48
859 2005	сок (нектар) натуральный	200	0.03	24	94								
	итого												
	1 день		8.39	53.58	133.81	487.05	0.13	71	0.02	12.48	142.46		3.5

бдень

№рецептуры	Наименование блюد	Масса	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				ж					с		Ca			
	Завтрак													
187 2005	борщ из капусты и говядиной	250/50	6.05			113.25	0.072				45.3	82.58		1.53
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6								
859 2005	сок (нектар) натуральный	200		0,03	24	94								
637 2005	птица жаренная	50		14.58		221	0,05	43	0.02		132.9		1,62	
172/2002	масло сливочное	20	7.26	0.14		75.1		59		1	2			
	печенье													
	итого													
	1 день		15,95	15,23	37.36	572.95	0.122	102	0,02	46.3	217.48		3.15	

7 день

№рецептуры	Наименование блюد	Масса	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				ж					с	Ca			
	Завтрак												
420 2005	каша пшеничная с маслом и говядиной	50/50	4.95	3.28	26.45	160.28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
959/1 2005	чай сладкий	200	0,2			28				6			0,04
424 2005	яйца отварное	1 шт		4,6		63	0,03			22,0	76,8	4,8	1
172/2002	масло сливочное	20	7.26	0.14		75.1		59		1	2		
847 2005	банан	100	1,5		21	95	0,04		10	8	28		0,02
	итого												
	1 день												

8 день

№рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				ж					с	Ca			
	Завтрак												
390 2005	каша молочная из манной крупы с маслом и говядиной	250/50	6,05	7,02		118,98	0,08	36,72	1,09	144,13		17,64	
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
959/1 2005	чай сладкий	200	0,2			28				6			0,04
637 2005	птица отварная	50		6,8		103,13		10		19,5	71,5	10	
200 2005	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75			8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
847 2005	яблоко	100			9,8	44	0,06			38	17	11	0,4
	итого												
	1 день		8,33	19,58	39,49	498,46	0,14	46,72	9,42	245,71	175,68	73,94	1,47

9день

№рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				ж					с	Ca			
	Завтрак												
420 2005	макароны отварные с говядиной	70/40	6,45	7,27	19,6	201,26	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
	хлеб ржаной	40		0,48	13,36	69,6							
943 2005	чай сладкий	200	0,2			28				6			0,04
847 2005	банан	100	1,5		21	95	0,04		10	8	28		0,02
424 2005	яйцо отварная	1шт		4,6		63	0,03			22,0	76,8	4,8	1
847 2005	яблоко	1шт			9,8	44	0,06			38	17	11	0,4
	итого												
	1 день		8,15	7,35	63,76	500,86	0,21	21,01	10	100,81	233,76	40,61	3,47

10 день

№рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				ж					с	Ca			
	Завтрак												
536/1 2010	сосиска отварная	50	6,24	12,72	0,02	14,4	95,4			12	1,08		
	хлеб ржаной	40		0,48	13,36	69,6							
859 2005	сок (нектар) натуральный	200		0,03	24	94							
847 2005	банан	100	1,5		21	95	0,04		10	8	28		0,02
420л 2005	каша гречневая с говядиной	50/50	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
	итого												
	1 день		8,15	7,35	63,76	500,86	0,21	21,01	10	100,81	233,76	40,61	3,47