

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ



ГБОУ РД «Новоцатанихская СОШ Унцукульского района»

Директор школы

/Абулмуслимов А.Ч./

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак в школе

-470-587,5 ккал.

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У			В1	А	С	Ca	Р	Mg
1 ДЕНЬ													
	Завтрак												
70/2005	Овощи свежие (огурцы)	70	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,5	16,1	29,4	9,8	0,42
41/2 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36	0,01	39	0,11	13,2	79	5,25	0,15
420/1 2005	Макароны отварные запеченные с яйцами	150	7,44	8,39	22,62	232,22	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
536/1 2010	Сосиска отварная	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96
959/1	Какао с молоком сгущ.	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
172 2002	Булочка «Веснушка»	50	4	2,6	27,1	149				0,97			11,8
	ИТОГО:		22,16	26,8	81,26	625,52							

2 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
176 2011	Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом	200\7	5,92	8,6	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9
424 2005	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
1035 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	ИТОГО:		14,18	13,85	79,44	510,79							

3 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
469 2005	Запеканка из творога со сметаной	150/15	20,7	18,89	24,49	336	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01
959 2005	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
A45 в8 2010	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
	ИТОГО:		23,53	26,97	138,77	511,76							

4 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
10 ср 2010	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68
79 2005	Каша гречневая вязкая	150	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6
608 2005	Биточки из говядины	50	7,59	5,78	7,85	114,38	0,1	23	0,12	35	83,19	25,7	1,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
41 2005	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
945 2005	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	ИТОГО:		16,6	24,57	58,1	533,38							

5 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
42 2005	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15
390 2005	Каша молочная из манной крупы, масло, сахар	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
536 2005	Сосиска отварная	60	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14,4	95,4	12	1,08
951 2005	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	ИТОГО:		18,84	23,89	72,83	537,58							

6 ДЕНЬ													
№ рецептуры	Наименование блюد	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
12 2010	Салат из кукурузы (консерв)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
438 2005	Омлет натуральный с маслом слив	150/5	14,24	21,24	2,63	258,75	0,13	452	0,33	113,79	259,87	19,48	3,91
959 2005	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	ИТОГО:		22,45	28,21	50,22	541,4							
7 ДЕНЬ													
№ рецептуры	Наименование блюد	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
463 2005	Сырники творожные со сгуш. молоком	130/20	26,85	18,53	16,67	342,23	0,13	83,36	0,45	227,86	333,6	38,03	1,13
944 2005	Чай с лимоном		0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
41 2002	Масло слив. порциями	10		8,2	0,1	75		59		1,0	2		
	ИТОГО:		29,69	27,21	47,33	577							

8 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюد	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
307 2010	Котлеты рубл. из птицы	80	9,7	13,95	7,89	196	0,04	64	0,26	56	105,9	15,4	1,01
42 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
417 2005	Макароны отварные с овощами	170	19,5	1,18	63,12	145,03	0,01	0,05	3,46	54,39	0,34	12,88	0,03
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
1205 2002	Чай с молоком	200	1,6	1,5	12,4	86	0,01		0,6	67,4	45,2	8,62	0,08
41 2005	Масло слив. порц.	5		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5	1		
	ИТОГО:		34,52	23,89	117,54	535,73							

9 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
243 2006	Пюре из бобовых	150	13,65	1,35	19,95	168	0,51	0,015	2,49	84,45	49,79	76,25	4,97
637 2006	Птица отварная	50	10,55	6,8		103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
1107 1995	Булочки школьные	60	5,01	11,92	33,57	172	0,04		13,5		44,97	20,75	0,85
41-2005	Масло слив	5		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5	1		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
945 2005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4
	ИТОГО:		30,73	24,41	74,25	543,43							

10 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
637 2005	Птица отварная	504	10,55	6,8		103,13	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
420 2005	Макароны, запеченные с яйцом	130	6,45	7,27	19,6	201,26	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
959 2005	Какао со сгущ. молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,09	0,01	0,54	63,65	50	10,5	0,24
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	ИТОГО:		23,34	18,53	72,77	579,39							