

«Согласовано»
Руководитель Управления Роспотребнадзора

« _____ » _____ г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ на 2020-2021 год.

Возрастная категория 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Араб-Ярская СОШ»
с. Араб-Яр, Кураховский район РД
С.Т. Юсупова.
2020 г.



«Согласовано»
Руководитель Управления Роспотребнадзора

« ____ » ____ г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ на 2020-2021 год.

Возрастная категория 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Араб-Гирская СОШ»
с. Араб-Гир, Курагинский район РД
С. Юсупова.
2020 г.



3 день

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	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 стученным 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	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2	
45 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	102,95	511,76								

4 день

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	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	5,6		0,08	1,46		2	3,2	
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02	
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:		18,02	17,81	78,96	553,28								

5 день

6 день

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	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.	100/3	9,46	14,16	1,76	172,95	0,1	339	0,25	85,34	194,9	14,61	2,93	
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	
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08	0						
847 2005	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06		10	12	28	8	0,5	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	
	ИТОГО:		19,39	21,67	66,33	537,4								

7 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
463 2005	Сырники	100/15	20,65	14,25	12,82	263,25	0,1	64,12	0,35	175,28	256,62	29,25	0,87	
	творожные со стущ. молоком													
944 2005	Чай с лимоном	200/15/7	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	11,6		0,16	2,92		4	6,4	
	Пряник	60	0,06		44,7	154								
	ИТОГО:		23,55	14,73	88,08	578,15								

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
307 2010	Котлеты рубл. из птицы	80	9,7	13,92	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	
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	
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	
	ИТОГО:		19,73	22,87	57,8	540,22								

9 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
692 2005	Капуста тушеная	100	2,78	4,86	25,89	160,15	0,23	31,50	31,50	21,96	119,59	43,99	1,73
608 2005	Шницель из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	83,19	16,06	0,75
1107 1995	Булочки школьные	60	5,01	11,92	33,57	172	0,04		13,5		44,97	20,75	0,85
131 2005	Горошек зеленый отварной	60	4,4	0,2	3,3	32	0,07		6,6	12,87	35,97	12,48	0,41
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
945 2005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4
	ИТОГО:		22,82	23,24	97,97	576,13							

10 день

№ рецептуры Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак											
637 2005	Птица отварная	50	10,55	6,8		0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
420 2005	Макаронны запечённые с яйцом	130	6,45	7,27	19,6	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
959 2005	Какао со стущ. молоком	200	3,52	3,72	25,49	0,09	0,01	0,54	63,65	50	10,5	0,24
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	5,6		0,08	1,46		2	3,2
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	ИТОГО:		23,34	18,53	72,77							
	Всего:		204,74	204,93	807,5							
	На 1 учащегося		20,47	20,49	80,75							