

Примерное 10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Подорожниковской основной школы Ярцевского района Смоленской области

№ рецеп-туры	Наименование блюда Возраст 7-11 лет.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	В2	Ca	Р	І	К	Se	Mg	Fe	
	день 1																		
2	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,72	4,23	6,72	65,7	0,05	3,25	0	0	0,7	0,05	40,1	33	0	7	0	14,5	0,1
92	Каша рисовая молочная	250	12,938	15,248	68,64	446,376	1,006	5,996	0,1	0,3	0,2	0,718	10	18,1	0	60	0,01	0	1,006
382	Какао.	200	6,02	7,24	25,5	89,25	0,03	5,6	0,04	0	0	0	120,6	0	0,01	0	0	56,8	0,6
3	Бутерброд с сыром	50	5,48	7,83	15,8	185,18	0,17	0	0,15	5,45	0,02	0,44	215,99	217	0,01	84,6	0	42,91	1,74
847	Яблоко.	100	0,6	0,6	15	64,05	0,06	5	0,03	0	0	0,03	24	16,5	0	10	0	13,5	3,3
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
	Итого за обед:	710	38,358	41,658	197,27	1162,086	1,516	20,05	0,32	5,85	0,93	1,338	447,19	347,1	0,02	244,6	0,11	127,7	8,146
	день 2																		
25	Салат овощной "Степной".	100	0,1	6,08	25,9	70,21	0,2	36	0	2	2,1	0	7,5	20,02	0	220	0	11	2
86	Суп-лапша с курицей.	200	0	0,9	4	135	0,06	5	0,08	0,24	0,18	0	8	14,5	0	50	0,01	0	0,07
160	Каша Гречневая рассыпчатая	200	5,05	5,55	15,94	299,5	7,59	0	0	0	0	0	0,03	7,59	0	86,5	0	10,9	0,36
278	Тефтели.	100	0,25	0,1	5,8	107	0	0,2	0,03	0,05	0,4	0	8,3	6,44	0	36	0	0,98	0
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
859	Компот из свежих	200	1,9	2,7	0	80	0,05	0,05	0	0	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4

	фруктов.																		
	Итого за обед:	850	11,6	17,03	72,94	794,07	8,1	41,45	0,11	2,39	2,69	0,5	79,93	111,1	0	525,5	0,11	43,78	4,23
	день 3																		
31	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным.	80	0,9	11	2,3	64	0,04	4,5	0	0	1	1	40	38	0	8	0	17	0,1
206	Суп гороховый.	250	7,25	11,8	54	225	0,03	2,3	0	0,02	2,05	0,2	61	0,23	0	54	0,03	2,5	0,5
158	Каша перловая рассыпчатая	200	4,59	5,04	14,49	272,3	6,9	0	0	0	0	0	0,03	6,9	0	78,58	0	9,9	0,33
311	Гуляш из мяса кур	100	1	0,8	31,6	81	0,1	25,41	0	0	0,1	0	74,56	10,02	0	48	0	4	0
376	Кисель из концентрата	200	0,76	0	163	164	0,01	3,6	30,99	0,48	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
	Итого за обед:	880	18,8	30,34	286,69	908,66	7,28	36,01	30,99	0,6	3,16	1,7	231,69	117,7	0	321,58	0,13	54,3	2,73
	день 4																		
1	Салат витаминный.	60	12	8	38,16	68	0,11	10	0	0	3	0	4	120	0	10	0	9	0,62
83	Борщ с капустой и сметаной.	200	0,91	2,02	0	104,58	0,05	1,4	0	0,1	0	0	36,25	22	0	53,69	0	33,65	0,83
688	Макароны изделия отварные	200	0,1	0,1	0	228,4	0	0	0,4	0	0	0,1	2,5	3	0	41	0	0	1,3
147	Рыба припущенная в молоке.	100	5	12,05	13,7	204,9	0,01	0	0	0	0,09	0	7	202,6	0	4	0	3,4	0,64
859	Компот из свежих фруктов.	200	1,9	2,7	0	80	0,05	0,05	0	0	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
	Итого за обед:	810	24,21	26,57	73,16	788,24	0,42	11,65	0,4	0,2	3,1	0,6	105,85	410,1	0	241,69	0,1	66,95	5,19
	день 5																		
67	Винегрет.	100	11	0	26	110	0,1	4,43	0	1	1	0,02	0,9	0	0	17	0	18	0,52
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250	12	23,89	23,07	253,51	0,03	0	0	0	0	0	19,54	100	0,01	42	0,03	30,1	1,19
406	Плов.	250	10,01	7	145,2	347,2	0,1	0	0	0	0,2	0	21,6	95,7	0,02	23	0	7,3	0,09
376	Чай с сахаром.	200	0,24	0,12	1	28,2	0	2	0,02	0	0	0	2,4	3	0	0	0,01	0	0

5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
	Итого за обед:	850	37,55	32,71	216,57	841,27	0,43	6,63	0,02	1,1	1,21	0,12	80,94	261,2	0,03	165	0,14	55,4	3,2
	день 6																		
2	Салат из моркови с растительным маслом.	100	0,93	6,1	9,39	93,88	0,06	4,65	0	0	1	0,06	50,1	47	0	9	0	20,8	0,12
93	Каша геркулесовая	200	14	5,4	14,2	175	0,03	6,8	0	0	0	0,1	72	72	0	15	0	16	1,5
382	Какао.	200	6,02	7,24	25,5	89,25	0,03	5,6	0,04	0	0	0	120,6	0	0,01	0	0	56,8	0,6
3	Бутерброд с сыром	50	5,48	7,83	15,8	185,18	0,17	0	0,15	5,45	0,02	0,44	215,99	217	0,01	84,6	0	42,91	1,74
847	Яблоко.	100	0,6	0,6	15	64,05	0,06	5	0,03	0	0	0,03	24	16,5	0	10	0	13,5	3,3
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
	Итого за обед:	700	39,63	33,68	145,5	918,89	0,55	22,25	0,22	5,55	1,03	0,73	519,19	415	0,02	201,6	0,1	150	8,66
	день 7																		
25	Салат овощной "Степной".	100	0,1	6,08	25,9	70,21	0,2	36	0	2	2,1	0	7,5	20,02	0	220	0	11	2
200	Суп картофельный с птицей	200	4,8	3,1	16,9	110,6	0	7	0,001	0	0,9	0,08	42,1	42,5	0,01	15	0	38,6	0,8
160	Каша Гречневая рассыпчатая	200	5,05	5,55	15,94	299,5	7,59	0	0	0	0	0	0,03	7,59	0	86,5	0	10,9	0,36
441	Печень по-строгоновски.	100	22,7	6,7	62	140,3	0	3,2	0,1	0	1	0	62	137	0,02	48	0	15	0
859	Компот из свежих фруктов.	200	1,9	2,7	0	80	0,05	0,05	0	0	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
	Итого за обед:	850	37,55	32,71	216,57	841,27	0,43	6,63	0,02	1,1	1,21	0,12	80,94	261,2	0,03	165	0,14	55,4	3,2
	день 8																		
31	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным.	80	0,9	11,2	2,3	64	0,04	4,5	0	0	0,8	0,8	40,1	37,6	0	7,2	0	16,6	0,1
197	Рассольник	250	14	5,4	14,21	175,6	0,03	8,5	0	0	0	0,1	90	90	0	19	0	20	1,8
71	Ленивые голубцы с курой	200	16,082	16,104	20,54	319,43	0,088	50,9	0	1,2	0,1	0,154	88,52	65	0	54,3	0	0,1	2,68

376	Кисель из концентрата	200	0,76	0	163	164	0,01	3,6	30,99	0,48	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
	Итого за обед:	780	36,042	34,404	221,35	825,39	0,368	67,7	30,99	1,78	0,91	1,554	274,72	255,1	0	213,5	0,1	57,6	6,38
	день 9																		
1	Салат витаминный.	60	12	8	38,16	68	0,11	10	0	0	3	0	4	120	0	10	0	9	0,62
187	Щи из свежей капусты	250	13,32	10,3	16	209,11	0,03	11	0,06	0,1	0,3	0	0	0	0	0	0,01	20	0,9
688	Макароны изделия отварные	200	0,1	0,1	0	228,4	0	0	0,4	0	0	0,1	2,5	3	0	41	0	0	1,3
229	Рыба тушёная в томате с овощами.	100	1	0,8	31,6	81	0,1	25,41	0	0	0,1	0	74,56	10,02	0	48	0	4	0
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
859	Компот из свежих фруктов.	200	1,9	2,7	0	80	0,05	0,05	0	0	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
	Итого за обед:	860	32,62	23,6	107,06	768,87	0,49	46,66	0,46	0,2	3,41	0,6	137,16	195,5	0	232	0,11	53,9	4,62
	день 10																		
67	Винегрет.	60	7,09	0	25,7	104,39	0,1	0	0	1	0,9	0	0,9	0	0,01	15	0	36	0,66
25	Суп картофельный с клёцками	250	7	8,7	6	212,3	0,09	6	0	0	0	0,1	24	130	0	60	0	51	6
21	Рис отварной.	150	0,1	0,1	9,13	212,84	0	0	0,3	0	0	0,01	2,4	1	0	24	0	0	1
311	Гуляш из мяса кур	100	1	0,8	31,6	81	0,1	25,41	0	0	0,1	0	74,56	10,02	0	48	0	4	0
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
376	Чай с сахаром.	200	0,24	0,12	1	28,2	0	2	0,02	0	0	0	2,4	3	0	0	0,01	0	0
	Итого за обед:	810	19,73	11,42	94,73	741,09	0,49	33,61	0,32	1,1	1,01	0,21	140,76	206,5	0,01	230	0,11	91	9,06