

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ Н.Н. Ушакова

11 января 2021 года.

Примерное 10-дневное меню для обучающихся 1- 4 классов
МОУ Чашино-Ильдиканской основной общеобразовательной школы,
разработанное на основе Примерного меню для обучающихся по программам
начального образования в общеобразовательных организациях Забайкальского края

День недели	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 1 Понедельник														
завтрак														
7/М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
260М/ссж	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	0,07	4,06		1,94	21,81	22,03	3,06	0,92
304/Мссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
377/Мссж	Чай с лимоном	180/7	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	
	Фрукты (яблоко)	200	0,6	0,6	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за завтрак			22,31	20,9	86,47	628,81	0,26	22,54	14,00	3,04	71,47	171,05	64,71	5,12

День недели	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 1														
вторник														
завтрак														
14/Мсж	Салат из свежих помидоров с луком	60	3,71	2,83	47,46	10,55	0,04	12,25,			10,55	19,73	10,67	0,50
177/Мсж	Каша «Дружба»	200	5,04	6,34	30,94	201,59	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64
382/Мсж	Какао с молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
15M	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
14M	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
	Хлеб пшеничный	200	30,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,0	54,93	4,80	0,48
	мандарины	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
	шоколад													
	Итого за завтрак		47,13	24,24	130,17	607,76	0,34	90,21	112,02	0,73	521,08	441,91	104,03	19,82

День недели	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 1														
среда														
завтрак														
13\Мссж	Салат из огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,70,	0,00		13,11	24,01	7,98	0,34
288/М330/Мссж	Куры , тушенные в соусе	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
312\Мссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Хлеб пшеничный	40	30,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,0	54,93	4,80	0,48
	Фрукты (яблоки)	200	0,6	0,6	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за завтрак		52,46	23,02	94,73	697,34	0,32	59,04	74,50	2,05	151,28	284,36	57,77	8,77

День недели	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 1														
четверг														
завтрак														
14/Мсж	Салат из свежих помидоров с луком	60	3,71	2,83	47,46	10,55	0,04	12,25,			10,55	19,73	10,67	0,50
93/Эссж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
639/Лсж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	киви	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
	Итого за завтрак		14,83	10,98	113,46	365,85	0,19	19,27	48,90	1,72	384,13	303,76	248,57	65,68

День недели	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 1														
пятница														
завтрак														
43/Лссж	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00		22,42	16,57	9,10	0,31
299/Кссж	Тефтели	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,51	139,08	21,16	1,88
171/Мссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
639/Лссж	Кофейный напиток	180	4,01	2,95	12,00	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12
	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,04	0,06			0,52	8,20	34,80	13,20	0,80
	мандарины	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
	Итого за завтрак		30,09	25,94	99,27	751,33	0,56	116,47	33,00	3,16	245,73	507,13	212,13	7,82

День недели	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Номер рецептуры														
Неделя 2 понедельник														
завтрак														
175\Мссяж	Каша молочная «Дружба»	200	5,04	6,34	30,94	201,59	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64
15/M	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
14M	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
	Фрукты (мандарин)	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
382/Мссяж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,04	0,06			0,52	8,20	34,80	13,20	0,80
	печенье													
	Итого за завтрак		16,54	20,69	81,97	586,78	0,3	77,16	112,02	1,25	450,73	405,05	101,76	2,81

День недели	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 2														
вторник														
завтрак														
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
281\КССЖ	Говядина тушеная	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25		1,57	11,66	103,95	14,20	1,55
321М\ССЖ	Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
14Мб\НССЖ	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
б/н ССЖ	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,04	0,06			0,52	8,20	34,80	13,20	0,80
	яблоко	200		0,80	19,60	89,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого за завтрак		18,02	22,11	69,12	512,61	0,17	123,23	121,70	2,99	63,66	171,45	49,90	7,23

День недели	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 2 четверг														
завтрак														
175\Мссяж	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0		22,42	16,57	9,10	0,31
15/М	Рыба припущеная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,00	0,04	0,77	3,0		10,30	67,40	8,00	0,43
	Пюре картофельное	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
	кисель	200	0	0	15.3	49,60	0.0 2	5.60	0,03		3.20	15.80	2.0	0.00
382/Мссяж	Фрукты (мандин)	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
	хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,04	0,06			0,52	8,20	34,80	13,20	0,80
	Итого за завтрак		15.01	8,65	79,75	452.27	0,42	127,78	21,33	1,07	159,26	266,04	87,41	2,96

День недели	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Номер рецептуры														
Неделя 2 пятница														
завтрак														
175\Мссяж	Салат из помидоров	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12.25	0,00		10,55	19,73	10,67	0,50
15/М	Плов из птицы	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68
	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
639/Лссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	3.45	23.10	96.72	0,01	20.12	34.50	0,08	28.80	26.28	18.90	0,62
	Фрукты (яблоко)	200	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,04	0,06			0,52	8,20	34,80	13,20	0,80
	Итого за завтрак		34,96	21.05	59.44	503.38	0,24	20.93	137.80	1,50	250.42	393.98	89.93	6.05