

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

[illegible]

День недели	Наименование дней недели, блюد	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	витамины				Минеральные вещества			
Номер рецептуры			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1														
вторник														
завтрак														
14/Мссж	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/Мссж	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/Мссж	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
15М	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
14М	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, блюد	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	витамины				Минеральные вещества			
Номер рецептуры			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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, блюد	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	витамины				Минеральные вещества			
Номер рецептуры			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1 четверг														
завтрак														
14/Мссж	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/Лссж	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			Энергети- ческая ценность	витамины				Минеральные вещества			
Номер рецептуры			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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, блюد	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	витамины				Минеральные вещества			
Номер рецептуры			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2														
понедельник														
завтрак														
175\Мссж	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/М	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
14М	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/Мссж	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			Энергети- ческая ценность	витамины				Минеральные вещества			
Номер рецептуры			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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	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

[illegible]

День недели	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	витамины				Минеральные вещества			
Номер рецептуры			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 2 четверг														
завтрак														
175\Мссж	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 припущенная 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/Мссж	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
	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			Энергети- ческая ценность	витамины				Минеральные вещества			
Номер рецептуры			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 2														
пятница														
завтрак														
175\Мссж	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