

Утверждаю:

Директор МКОУ

начальная школа-детский сад «Тополек»



Ю.А.Большакова

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
начальная школа-детский сад «Тополек»

Примерное десятидневное меню начальной школы

Д. Котиха Родниковский район Ивановская область

День неде ли	№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
				Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Неделя первая:												
Завтрак:												
1	№199	Биточки манные	150	6.39	4.695	37.815	219	0.06	0.075	0.495	62.4	0.795
	№378	Кисель ягодный	30	0.015	0.006	3.921	15.78	0	0	0.276	1.614	0.024
	№272	Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	0.03	1.2	0.52	105.86	0.1
	№42	Сыр порционный	20	4.64	5.9	0	72.80	0.01	0.1	0.14	176.0	0.20
	№878	Хлеб пшеничный	25	2.3	0.392	0.364	54.6	0.064	0.030	0	9.24	1.18
		Йогурт молочный 2.5%	125	2.3	4.1	13.8	87.1					
Всего за завтрак:				18.6	18.	71.1	543	0.182	1.41	1.431	352	2.3
2	№52	Салат из свёклы отварной	60	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	0.011	5.7	21.09	0.8
	№68	Рыбное суфле	100	10.23	6.23	9.093	131.14	0.108	0.207	1.06	100.93	0.885
	№131	Картофельное пюре	150	3.06	6.28	29.5	180.22	0.105	0.105	5.19	36.41	1.065
	№352	Компот из кураги	200	0.2	0.2	24.78	98.96	0.0148	0.0098	4.928	8.2848	1.0902
	№878	Хлеб пшеничный	25	2.3	0.392	0.364	54.6	0.064	0.030	0	9.24	1.18
Всего за завтрак:				17.01	16.8	68.8	521.3	0.332	0.363	16.9	176	5.02
3	№688	Отварные макаронные изделия	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.06	0	4.86	1.11
	№246	Гуляш из отварного мяса	85	10.67	14.04	3.41	154.9	0.06	0.09	4.31	25.9	1.79
	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0.00	24.76	94.20	0.01	0.01	1.08	6.4	0.18
	№878	Хлеб пшеничный	25	2.3	0.392	0.364	54.6	0.064	0.030	0	9.24	1.18
	№144	Фрукт по сезону	100	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	0.03	15	3.3	24
Всего за завтрак:				19.5	19.6	69.7	543	0.244	0.22	20.39	49.8	28.3

День неде ли	№ ре с	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность			Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
				Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг		
4	№213	Запеканка из творога со сгущённым молоком (заводское производство)	150/21	20.0	19.83	65.1	330.8	0.09	0.42	0.74	226.4	0.84		
	№274	Какао на молоке	200	3.6	2.7	13.8	93	0.02	0.12	0.52	110.4	0.88		
	№878	Хлеб пшеничный	25	2.3	0.392	0.364	54.6	0.064	0.030	0	9.24	1.18		
	№144	Фрукт по сезону	120	0.4	0.4	9.8	47	0.05	0.03	15	3.3	24		
	Всего за завтрак:		516	26.2	23.3	89.1	525	0.17	0.62	16.26	338	13.72		
5	№209	Омлет натуральный	100	8.87	13	1.53	178.7	0.02	0.2	0.02	53.02	1.3		
	№99	Сосиска отварная	70	7.28	10	74.84	176.8	0.3	0.03	0	16.8	1.26		
	№42	Сыр порционный	20	4.64	5.9	0	72.80	0.01	0.1	0.14	176.0	0.20		
	№270	Чай с сахаром, лимоном	200	0.2	0.04	10.2	41	0	0	2.8	3.1	0.08		
	№878	Хлеб пшеничный	25	2.3	0.392	0.364	54.6	0.064	0.030	0	9.24	1.18		
	Всего за завтрак:		518	23.3	29.3	86.9	524	0.394	0.36	2.96	258.2	4.02		

Неделя вторая:

1	№184	Каша рисовая, молочная жидкая	200	7.36	10.24	35.44	263.2	0.08	0.26	0.94	213.8	0.5		
	№42	Сыр порционный	10	2.32	2.95	0	36.4	0.0	0.	0.07	88.0	0.10		
	№274	Какао на молоке	200	3.6	2.7	13.8	93	0.02	0.12	0.52	110.4	0.88		
	№878	Хлеб пшеничный	28	2.3	0.392	0.364	54.6	0.064	0.030	0	9.24	1.18		
	№41	Масло сливочное	7	0	5.74	0.07	52.5	0	0	0	0.7	0		
	№144	Фрукт по сезону	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	0.03	15	3.3	24		
	Всего за завтрак:		595	16.2	22.6	64.4	570.2	0.21	0.44	16.5	425.4	26.7		
2	№52	Салат из свёклы отварной	60	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	0.011	5.7	21.09	0.8		
	№608	Мясная котлета	100	15.55	11.55	25.7	228.75	0.08	0.1	0.12	35.00	1.20		
	№131	Картофельное пюре	150	3.06	5.28	19.5	140.22	0.105	0.105	5.19	36.41	1.065		
	№352	Компот из кураги	200	0.2	0.2	24.78	98.96	0.0148	0.0098	4.928	8.2848	1.0902		
	№878	Хлеб пшеничный	28	2.3	0.392	0.364	54.6	0.064	0.030	0	9.24	1.18		
	Всего за завтрак:		538	22.0	21.1	75.4	578	0.27	0.26	16.0	110.2	5.34		

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества, (мг)	
			Б, г	Ж, г	У, г	Ккал		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
№145	Запеканка рисовая с мясом с соусом	150	9.7	9.8	46	274.4	0.073	0.163	0.86	55.14	2.49		
№347		30	0.18	1.056	1.101	14.61	0.003	0.003	0.084	3.52	0.048		
№42	Сыр порционный	20	4.64	5.9	0	72.80	0.01	0.1	0.14	176.0	0.20		
№272	Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	0.03	1.2	0.52	105.86	0.1		
№878	Хлеб пшеничный	28	2.3	0.392	0.364	54.6	0.064	0.030	0	9.24	1.18		
№144	Фрукт по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47	0.05	0.03	15	3.3	24		
Итого за завтрак:			528	20.1	20.3	72.2	557	0.23	1.53	16.6	370	28.02	
№164	Блинчики со стужённым молоком (заводское производство)	100/21	16.47	14.27	52.8	290.67	0.09	0.15	0.37	90.26	0.77		
№270	Чай с сахаром, лимоном	200	0.2	0.04	10.2	41	0	0	2.8	3.1	0.08		
№156	Фрукт по сезону	100	0.5	1.5	21	96	0.04	0.05	10	0.6	8		
	Йогурт молочный 2.5%	125	2.3	4.1	3.8	87.1							
Итого за завтрак:			546	19.5	19.9	87.8	514.8	0.13	0.20	13.2	94	8.8	
№99	Сосиска отварная	70	7.28	10	34.84	156.8	0.3	0.03	0	16.8	1.26		
№688	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.08	0	4.86	1.11		
№42	Сыр порционный	20	4.64	5.9	0	72.8	0.01	0.01	0.14	176	0.3		
№399	Сок фруктовый	200	1,00	0.00	12.7	52,67	0.02	0.04	4,00	20,00	0.2		
№878	Хлеб пшеничный	28	2.132	0.364	0.338	50.7	0.06	0.023	0	8.6	1.092		
№52	Салат из свёклы отварной	60	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	0.011	5.7	21.09	0.8		
Итого за завтрак:			528	21.4	24.4	79.4	528.1	0.46	0.19	9.84	247.4	4.76	