

Утверждено приказом № 36 от 31.03.2021г

Директор МБОУ ЦО «Наследие» с. Шокурово

Э.Г.Фархутдинов



**Десятидневное меню обучающихся 1 класса**

**МБОУ ЦО Наследие с. Шокурово на 2020-2021 учебный год**

1 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В1, м.л.	С, м.л.	А, м.л.	Е, м.л.	Са, м.л.	Mg, м.л.	Р, м.л.	Fe, м.л.
<b>Завтрак</b>															
2008	83	Салат овощной	50	0,59	5,98	2,05	65,00	0	13,5	0,2	0,2	59,2	20,3	56,5	1,1
2008	335	Биточки (мясо, птица)	60	10,8	8,8	9,1	158	0,1	0,9	0,1	0,5	44,3	22,6	203,6	1,9
к/к	к/к	Овощное рагу	100	1,6	2,5	10,7	65	0,02	3,6	0	0,18	12,59	7,19	12,59	2,52
		Какао с молоком	200	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ	55	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
		Итого за день		22,89	23,48	71,85	584,10	0,220	18	0,3	1,88	124,19	88,79	446,79	8,12

<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2008	14	Огурцы свежие в нарезке	30	0,8	0,01	2,5	23	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15
2008	189	Рыба припущенная	60	13,5	0,6	0,6	60	0,07	0,21	0,05	0,79	48,8	38,28	192,72	0,5
		Картофельное пюре	100	2,1	2,8	14,9	90								
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	17,8	77,32	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
Итого за день				17,3	3,59	35,8	250,32	0,08	0,210	0,1	0,89	183,40	45,78	271,42	1,05
<b>3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2008	13	Макароны отварные	100	4,6	3,3	29,6	163	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
1992	131	Бефстроганов	60	9,8	9,7	4,9	144	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
к/к	к/к	Компот из кураги	150	0,3	0,00	19,3	71	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	Хлеб с сыром	30	4,5	2,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
к/к	к/к	Итого за день	100	19,20	15,7	84,60	535,20	0,25	0,8	0,22	3,33	257,84	50,64	340,52	3,22
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2008	13	Салат из свежих помидор	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	185	Плов(мясо.кура)	150	7,39	9,11	32,21	241,56	0,16	1,32	0,05	0,13	145,2	47,52	182,16	2,64
к/к	к/к	Компот из свежих яблок	150	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	Хлеб ржаной	30	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
Итого за день				16,14	18,36	81,86	559,56	0,360	2,020	0,09	0,180	172,20	74,02	329,06	3,44
<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2008	14	Печень по строгановски	60	10,1	10,5	2,1	58	0,01	0	0,05	0,1	132,66	5,53	75,38	0,15
к/к	к/к	Картофельное пюре	100	2,1	2,8	14,9	90	0,2	0,8	0	1,4	160,1	53,1	162,9	1,5
к/к	к/к	Кофейный напиток	200	3,00	2,9	13,4	89	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	к/к	Хлеб с сыром	30	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
Итого за день				19,7	17,9	61,20	394,20	0,310	0,8	0,05	1,5	303,16	68,43	280,98	2,650

**6 день****Завтрак**

		Салат из свежих овощей	50	0,59	5,98	2,05	65,00	0,03	8,63	0,02	0,01	8,63	0,05	1,0	0,49
2008	13	Каша рисовая молочная	100	6,00	5,8	42,4	248	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	190	Котлеты(мясо.птица )	60	3,1	4,2	20,6	135	0,1	2	0,08	0,2	182	34	172	0
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	17,8	77,32	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	хлеб	50	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
		Итого за день		15,09	17,86	113,65	682,52	0,330	11,33	0,140	0,260	349,53	60,55	319,91	1,29

**7 день****Завтрак**

2008	13	Овощи тушеные	100	3,4	6,69	13,09	127,87	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
1992	123	Биточки рыбные	60	8,2	1,2	4,8	63	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
к/к	к/к	Какао с молоком	200	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	Хлеб ржаной	50	3,00	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
		Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3
		Итого за день		20,9	12,99	64,29	464,57	0,250	0,860	0,220	3,480	291,34	63,64	363,52	3,52

**8 день****Завтрак**

2008	13	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,6	4,00	24,00	137	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
202	124	Куры тушеные	70	11,4	11,1	5,2	166	0,12	1,29	0,05	0,77	152,22	34,83	230,91	1,29
к/к	к/к	Компот из сухофруктов	200	6,8	7,02	4,78	109,50	0	0,5	0	0	97,5	12,8	68,5	0,5
к/к	к/к	Хлеб с сыром	50/15	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
		Йогурт	100	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
		Итого за день		71,9	26,52	70,58	629,70	0,220	2,490	0,09	0,720	381,62	69,43	434,41	2,390

**9 день****Завтрак**

2008	14	Салат овощной	50	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15
2008	189	Жаркое по домашнему	150	6,07	8,18	27,32	207,24	0,08	1,32	0,05	0,66	139,92	19,8	116,16	1,32
к/к	к/к	Кофейный напиток	200	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	Фрукты свежие	100	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
		Хлеб	55	0,4	19,1	3,00	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
		Итого за день		18,22	36,83	79,92	634,22	0,390	2,02	0,100	1,760	438,82	60,40	376,26	4,070

**10 день****Завтрак**

2008	13	Каша гречневая	100	5,28	3,16	17,09	237	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	189	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,3	123	0	0,5	0	0,2	112,4	25,6	114,8	0,4
к/к	к/к	Сок яблочный	200	0,9	0,18	17,8	77,32	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	к/к	Творожок	40	1,2	0,58	25	58	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
		Хлеб ржаной	50	0,4	19,1	3	91,8	0,1	0	0	1	18,1	8,6	39,2	1,8
		Итого за день		23,88	28,52	65,19	587,12	0,200	0,500	0,04	1,250	144,90	44	197,70	3,2
Итого за 10 дней				245,05	186,03	729,95	5322,55	2,36	43,23	1,35	15,62	2646,65	625,68	3360,55	32,95