



Директор МБОУ ЦО «Наследие» с. Шокурово

Э.Г.Фархутдинов

Десятидневное меню обучающихся 2-4 классов

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

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, мл.	С, мл.	В2	Е, мл.	Са, мл.	Mg, мл.	Р, мл.	Fe, мл.
1 день															
Обед															
2008	12/5	Салат овощной	50	0,59	5,98	2,05	65,00	0,030	8,63	0,02	0,01	8,63	0,05	1,01	0,49
1992	458	Суп гороховый	200	3,2	3,00	13,9	88	0,17	12,32	0,05	1,15	70,72	46,52	104,45	2,05
	5/9	Биточки (мясо.птица)	60	10,8	8,8	9,1	158	0,02	0,00	0,07		7,16	7		1,26
	18/3	Овощное рагу	100	1,6	2,5	10,7	65	0,06	9,2	0,06		29,64			0,81
	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,02	0,01	0,02		0,03			0,03
		Хлеб пшеничный	55	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
		Итого за день		21,18	22,01	84,81	605,20	0,400	30,16	0,22	1,16	127,58	61,37	144,46	5,24
2 день															
Обед															
		Огурцы свежие в	30	0,8	0,01	2,5	23	0,03	10,	0,04	0	0,2	0	0	0,6
2011	2/2	борщ со сметаной	200	1,3	3,2	7,6	60	0,00	8,6	0,00	0,2	34,8	20,3	56,5	0,58
2011	3/7	рыба припущенная	60	13,5	0,6	0,00	60	0,1	0,5	0,1		27,8			0,6
	3/3	картофельное пюре	100	2,1	2,8	14,9	90	0,1	10,7	0,1	0,1	37,1			1,1
		сок фруктовый	200	0,9	0,18	17,8	77,32	0,02	3,6	0	0,18	12,59	7,19	12,59	2,52

		хлеб пшеничный/ржаной	55	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	0	1	8,1	8,6	39,2
		Итого за день		21,6	19	25,89	402,12	0,35	33,4	0,240	0,480	112,49	35,59	77,69	44,6
3 день			Обед												
2011	16/2	Суп с рисовой крупой	200	2,0	3,3	13,7	88	0,1	5,2	0,00	18,8	0	0		1,00
2011	8/8	Бефстроганов	60	9,8	9,7	4,9	144	0,00	0,8	0,1		54,7			1,5
2008	759	Макароны отварные	100	4,6	3,3	29,6	163	0,1	11,1	0,00	0,00				0,6
2008	442	Компот из кураги	200	0,3	0,00	19,3	71	0,00	0,19	0,00	0,18	50,1	7,18	12,57	0,55
		Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3
		Хлеб пшеничный	55	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
		Итого за день		22,1	18,2	106,4	666,2	0,3	77,29	0,1	19,8	150,2	27,98	74,57	4,55
4 день			Обед												
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	1,1	0,20	3,8	14	0,06	0,04	25					0,90
2008	85	Щи из свежей капусты	200	1,1	1,9	5,6	40	0,08	15,05	0,2	1,9	83,93	33,6	87,2	1,76
2011	4/8	Плов (мясо.птица)	100	7,4	8,3	18,4	174	6,3	2,9	17,3	19,98	57,00	0,7	2,7	0,03
	15/2	Компот из свежих яблок	200	6,8	7,02	4,78	109,5	0,02	0,19	0	0,18	33,03	7,18	12,57	0,55
		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,00	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
		Итого за день		19,4	17,82	51,68	429,30	6,56	18,18	42,5	23,06	182,06	50,08	141,67	5,04
5 день			Обед												
1992	47	Суп с макаронными изделиями	200	1,4	2,1	9,0	58	0,2	0	0,7	0,58	16	12,8	68	0,7
2011	9/8	Печень по- строгановски	80	10,1	10,5	2,1	144	0,1	0,7	1,00	0	8,00	11,2	25,00	0,8
2011	3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,8	14,9	90	0,1	9,2	0,6	0,5	46,4	34,2	286	1,3

		Кисель	200	0,1	0,00	25,2	96	0	0,4	0,2	0	45,6	24,6	36,5	0,7
		Хлеб пшеничный	50	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				21,4	19,8	87,8	605,20	0,5	1,1	2,5	1,08	247,40	104,60	548,60	4,1

6 день

Обед

		Овощи свежие	50												
2008	95	Суп овощной	200	1,2	3,9	7,3	65	0	0	0	1,6	12,2	17,2	107,1	1,7
2008	5/9	Котлеты (мясо.птица)	60	3,1	4,2	20,6	135	0,12	10,3	0	0,2	37,12	29,3	84,9	1,09
1992	56	Рис припущенный	100	6,00	5,8	42,4	248	0,06	0,52	0	0,2	112,96	25,6	114,8	0,56
		Сок фруктовый	200	0,9	0,18	17,8	77,32	0,02	3,6	0	0,18	12,59	7,19	12,59	2,52
		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				22,30	16,29	74,73	538,57	0,95	81,9	0,950	3,4	337,17	149,67	656,91	6,32

7 день

Обед

1981	208	Рассольник по ленинградски	200	1,4	3,3	10,44	74	0,1	9,6	0,2	0,4	34,8	33,9	102,1	1,7
1992	170	Биточки рыбные	60	8,2	1,2	4,8	63	0,07	0,51	0	1,4	47,31	38,1	269,8	0,62
2008	351	Овощи тушеные	150	3,4	6,69	13,09	127,87	0,58	10,99	0,75	0,4	43,96	25,97	87,91	1,1
		Какао с молоком	200	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,00	30,1	134,9	0,8
		ХЛЕБ ржаной	50	3,00	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
		Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3
Итого за день				22,30	16,29	74,73	538,57	0,95	81,9	0,950	3,4	337,17	149,67	656,91	6,32

8 день

Обед

1992	32	Суп картофельный с рисовой кр	200	2,00	3,3	13,7	88	0,75	0,025	0,075	53,9	0,05	0,9	24,675	0,6
------	----	-------------------------------	-----	------	-----	------	----	------	-------	-------	------	------	-----	--------	-----

2003	207	Куры тушеные	70	11,4	11,1	5,2	166	0,03	3,00	0	4,8	8,19	47,8	286	1,44
1981	759	Греча отварная	100	4,6	4,00	24,00	137	0,01	4,5	1,00	3,5	0,18	54,00	123	0,5
2008	6/10	Компот из сухофруктов	200	6,8	7,02	4,78	109,5	0,02	0,19	0	0,18	33,03	7,18	12,57	0,55
		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		29,30	27,12	74,48	657,70	0,91	7,71	1,08	62,38	52,85	117,68	485,24	3,69
9 день			Обед												
		Салат овощной	50	1,1	0,20	3,8	14,00	0,06	0,2	0	0,35	35,7	0,2	0	0,8
2011	2/2	Борщ со сметаной	200	1,3	3,2	7,6	60	0,1	7,00	0,2	0,3	37,9	26,7	0	1,3
1996	394	Жаркое по домашнему	100	7,4	7,3	17,3	166	0,05	3,6	0,1	0,5	28,4	1,3	203,6	1,9
		Кисель	200	1,2	0,1	35,6	149,3	0	0,4	0,2	0	45,6	24,6	36,5	0,7
		ХЛЕБ ржаной	50	0,4	19,1	3,00	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
		Итого за день		11,4	29,9	67,3	481,10	0,31	11,2	0,500	2,15	155,7	61,4	279,30	6,5
10 день			Обед												
2008	52	Винегрет овощной	80	6,9	6,1	4,00	98,1	0	7,4	0,1	1,7	50,7	24,9	115,2	1,00
2008	85	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,3	123	46,1	5,8	0,1	1,3	44	0	0,12	0,7
2008	258	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,28	3,16	17,09	237	0,2	0,98	0	1,4	95,83	53,1	162,9	1,61
		Сок яблочный	200	0,9	0,18	17,8	77,32	0,02	3,6	0	0,18	12,59	7,19	12,59	2,52
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	0	8,1	8,6	39,2	1,8
		Итого за день		32,18	29,58	34,04	627,22	46,42	17,78	0,2	4,58	211,22	97,79	330,01	7,63
Итого за 10 дней				216,56	215,50	726,03	5695,13	57,00	293,14	48,29	120,27	1650,45	793,25	3069,84	94,14