

Утверждаю:

Директор МБОУ ЦО "Наследие"

Фархутдинов Э.Г.



Десятидневное меню

МБОУ ЦО "Наследие"

на 2020-2021 учебный год

с 1 кл. по 4 кл.

№ рсч.	Идень	Завтрак	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№4/8	1.	Овощи порционные	50гр.		0,8	0,1	2,5	0,6	0,03	0,04	10,0
№6/10	2.	Плов с куриным мясом	150гр.	368	276	13,09	24,71	1,4	0,06	0,11	1,11
	3.	Компот из сухофруктов	200гр.	72	0,49	0,03	18,26	0,32	0,01	0,01	45,14
	4.	Хлеб пшеничный	25гр.	58,3	1,65	0,15	12,3	0,4	0,06	0	0
	5.	Хлеб ржаной	25гр.	43,44	1,65	0,3	8,35	2,83	0,045	0	0
	Итого:			541,74	280,59	13,67	66,12	5,55	0,205	0,16	56,25

№ рсч.	Идень	Завтрак	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№ 15/1	1.	Салат из св.огурцов и помидоро	100гр.	3,9	0,9	10,0	4,0	0,7	0	0	15,8
№11/4	2.	Каша пшениная молочная	200/10г	206	6,58	13,25	31,33	1,08	0,14	0,11	0,42
№40/8	3.	Колбасные изд.	50гр.	123	7,28	10,56	0,56	1	0,01	0,04	0
№40	4.	Кисель	200гр.	114,9	0,1	0,05	28,6	0,6	0,01	0	50
	5.	Хлеб пшеничный	25гр.	58,3	1,65	0,15	12,3	0,4	0,06	0	0
	6.	Хлеб ржаной	25гр.	43,44	1,65	0,3	8,35	2,83	0,045	0	0
	Итого:			549,54	18,16	34,31	85,14	6,61	0,265	0,15	66,22

№ рсч.	Идень	Завтрак	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№7/1	1.	Салат из св.капусты с огурцами	100гр.	76	1,1	6,6	4,2	0,5	0	0	24,7
№3/3	2.	Макаронные изд.тварные	200 гр	251	7,08	5,04	43,2	1	0,08	0,02	0
№14/8	3.	Рыба,запеченная в молоч. соусе	80 гр	68	8,4	2,08	3,84	0,38	0,04	0,07	0,12
№11/10	4.	Чай с лимоном	200/10 г	36	0,1	0	9,3	0,1	0	0	0,8
	5.	Хлеб пшеничный	25гр.	58,3	1,65	0,15	12,3	0,4	0,06	0	0
	6.	Хлеб ржаной	25гр.	43,44	1,65	0,3	8,35	2,83	0,045	0	0
	Итого;			532,74	19,98	14,17	81,19	5,21	0,225	0,09	25,62

4 день Завтрак		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы Са,мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг.
№7/1	1.Салат из св.капусты с помид.	100гр.	76	1,1	6,6	4,2	0,5	0	0	24,7
№3/4	2.Каша гречневая вязкая	200гр.	182	6,13	5,38	26,71	3,25	0,18	0,09	0
№11/8	3.Гуляш из мяса говядины	80гр.	176	11,91	12,55	3,79	1,81	0,04	0,08	0,04
№6/10	4.Компот из сухофруктов	200гр.	72	0,49	0,03	18,26	0,32	0,01	0,01	45,14
	5.Хлеб пшеничный	25гр.	58,3	1,65	0,15	12,3	0,4	0,06	0	0
	6.Хлеб ржаной	25гр.	43,44	1,65	0,3	8,35	2,83	0,045	0	0
	Итого;		607,74	22,93	25,01	73,61	9,11	0,335	0,18	69,88

5 день Завтрак		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы Са,мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг.
№8/1	1.Салат из св.капусты с яблоками	100гр.	106	1	6,7	12,1	0,8	0	0	24
№11/4	2.Каша "5 злаков"	200/10 г	202	6,38	7,41	27,2	1,24	0,14	0,13	0,42
№51	3.Яйцо вареное	1 шт.	63	5,1	4,6	0,3	1	0,03	0,18	0
№6/10	4.Компот из сухофруктов	200гр.	72	0,49	0,03	18,26	0,32	0,01	0,01	45,14
	5.Хлеб пшеничный	25гр.	58,3	1,65	0,15	12,3	0,4	0,06	0	0
	6.Хлеб ржаной	25гр.	43,44	1,65	0,3	8,35	2,83	0,045	0	0
	Итого:		544,74	16,27	19,19	78,51	6,59	0,285	0,32	69,56

6 день Завтрак		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы Са,мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг.
№7/4	1.Овощи порционные	50гр.		0,8	0,1	2,5	0,6	0,03	0,04	10,0
№5/9	2.Каша рисовая молочная	200/10 г	248	6,13	13,06	42,48	0,59	0,06	0,14	0,52
№6/10	3.Биточки(котлеты) из мяса кур	80гр.	221	14,34	11,7	11,86	1,15	0,06	0,13	0,3
	4.Компот из сухофруктов	200гр.	72	0,49	0,03	18,26	0,32	0,01	0,01	45,14
	5.Хлеб пшеничный	25гр.	58,3	1,65	0,15	12,3	0,4	0,06	0	0
	6.Хлеб ржаной	25 гр	43,44	1,65	0,3	8,35	2,83	0,045	0	0
	Итого;		642,74	25,06	25,34	95,75	5,89	0,265	0,32	55,96

№	7 день	Завтрак	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№4/1	1.	Салат из св.капусты с	100гр.	107	1,6	6,7	36,5	0,5	0	0	30,1
№11/8	2.	Каша гречневая молочная	200 гр	182	6,13	5,38	14,62	3,25	0,18	0,09	0
№9/7	3.	Биточки (котлеты) рыбные	80 гр	84	11	1,6	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51
№11/10	4.	Чай с лимоном	200 гр	36	0,1	0	2	0,1	0	0	0,8
	5.	Хлеб пшеничный	25гр.	58,3	1,65	0,15	10,73	0,4	0,06	0	0
	6.	Хлеб ржаной	25гр.	43,44	1,65	0,3	8,75	2,83	0,045	0	0
	Итого:			510,74	22,13	14,13	74,96	7,7	0,355	0,2	31,41

№	8 день	Завтрак	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№ 15/1	1.	Салат из св.огурцов и помидоро	100гр.	3,9	0,9	10,0	18,6	0,7	0	0	15,8
№43/3	2.	Макаронные изд.отварные	200 гр	251	7,08	5,04	17,1	1	0,08	0,02	0
№1/9	3.	Мясо кур отварное(порц.)	50 гр	148	11,8	11,2	13,36	1	0,04	0,08	0,56
№14/10	4.	Какао с молоком	200 гр	157	4,01	4,08	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	5.	Хлеб пшеничный	25гр.	58,3	1,65	0,15	10,73	0,4	0,06	0	0
	6.	Хлеб ржаной	25гр.	43,44	1,65	0,3	8,75	2,83	0,045	0	0
	Итого:			661,64	27,09	30,77	94,01	6,04	0,255	0,22	16,88

9 день Завтрак		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы Са,мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг.
№7/1	1.Салат из св.капусты с огурцами	100гр.	76	1,1	6,6	4,2	32,5	0	0	24,7
№3/3	2.Картофельное пюре	200/10 г	180	4,16	9,25	27,59	50,7	0,16	0,15	14,32
№5/7	3.Рыба жареная	80 гр	85	13,33	2,29	2,75	31,86	0,08	0,08	0,29
№11/10	4.Чай с лимоном	200 /10г	36	0,1	0	9,3	2	0	0	0,8
	5.Хлеб пшеничный	25гр.	58,3	1,65	0,15	12,3	10,73	0,06	0	0
	6.Хлеб ржаной	25гр.	43,44	1,65	0,3	8,35	8,75	0,045	0	0
	Итого:		478,74	21,99	18,59	64,49	136,54	0,345	0,23	40,11

10 день Завтрак		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы Са,мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг.
№7/1	1.Салат из св.капусты с помид.	100гр.	76	1,1	6,6	4,2	32,5	0	0	24,7
№43/3	2.Макаронные изд.тварные	200 гр	251	7,08	5,04	43,2	17,1	0,08	0,02	0
№14/8	3.Биточки(котлеты)из м.говядины	80 гр	166	11,4	11,1	5,2	8,19	0,03	0,08	0
№6/10	4.Компот из с/ф	200 гр	72	0,49	0,03	18,26	14,48	0,01	0,01	45,14
	5.Хлеб пшеничный	25гр.	58,3	1,65	0,15	12,3	10,73	0,06	0	0
	6.Хлеб ржаной	25гр.	43,44	1,65	0,3	8,35	8,75	0,045	0	0
	Итого:		666,74	23,37	23,22	91,51	91,75	0,225	0,11	69,84

Итого за 10 дней 5737 477,6 218,4 805,3 1398 58,57 2,76 1,98 501,7