

Утверждаю:



Директор МОУ «Старо-Татауровская СОШ»:  /Чукреева Л.А./

Примерное десятидневное меню для 1-4 классов

МОУ « Старо-Татауровская СОШ»

На 2023-2024 учебный год

Примерное 10 - дневное меню 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Пищевые вещества (г)					Минеральные вещества мг.				Витамины (мг)				
		выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.(к/к ал)	ca	mg	p	fe	A	B1	B2	PP	C
	День 1 (понедельник)														
№443	Плов (рис,лук,морковь,томат., паста, растит., масло. Говядина тушеная)	200	15,2	15,4	38,6	354,4	19	44	192	2,2	271,3	0,07	0,12	5,89	0,72
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	6,0	0	2,0	-	-	-	-	-
	Овощи свежие порционные (помидор,огурец)	80	0,9	0,2	3,0	17,1	11,2	16	20,8	0,7	0,03	0,05	0,03	0,56	20
	Итого за день		19,37	16,67	76,5	535,5	36,21	80,1	247,9	3,75	275,08	0,25	0,15	6,4520,72	
	День 2 (вторник)														
№243	Котлета мясная п/ф отварная в соусе (котлета п/ф ,лук , морковь, мука,томатная паста, масло растительное.)	80	6,54	8,11	12,4	174,02	15,55	10,10	159,00	1,41	0,00	0,09	-	-	1,24
№309	Лапша отварная с маслом (макаронные изделия,масло сливочное)	200	8,77	9,35	57,93	336,51	1,55	13,7	73,37	1,55	-	0,16	0,03	1,01	-
№349	Компот из смеси сухофруктов (смесь из сухофруктов,сахар,кислота лимонная)	200	0,24	0	12,84	49,18	9,74	7,66	15,97	0,27	0,08	0	0,01	0,17	0,41
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
	Фрукт свежий	100	0,4	-	9,8	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за день		19,02	18,53	113,87	716,91	26,85	45,17	283,44	4,28	0,08	4,66	0,04	1,18	6,31
	День 3 (среда)														
№4	Каша манная(крупа манная, молоко 3,2%, сахар, масло слив.,соль йод.)	200	8,131	4,268	28,66	230,87	113,6	19,3	97	0,52	0,12	0,13	-	-	0,4

№3	Хлеб с маслом с сыром	30/5/15	5,46	11,91	12,3	179,45	215,99	42,91	217,0	1,74	0,15	0,17	0,44	4,29	-
№773	Кондитерские изд.(булочка, рулет с повидлом)	60	4,7	1,1	28,5	148	30,2	18,3	-	0,73	-	-	-	-	-
№379	Кофейный напиток (молоко 3,2%, сахар,кофейн. Напит.)	200	2,4	2,66	20,54	110,07	100,32	11,66	75,0	0,12	0	0,02	0,16	0,08	1,08
	Фрукт свежий	100	0,4	-	9,8	50	-	-	-	-					
	День 4 (четверг)		20,731	19,938	99,8	668,39	460,11	92,17	389,0	3,11	0,27	0,32	0,6	4,370	1,48
№312	Картофельное пюре (картофель,молоко,масло сливочное)	200	2,8	7,5	13,6	323,1	56	29	70	1,0	310,7	0,07	0,08	1,43	12,2
	Гуляш из свинины (мясо,лук,морковь,мука,томатная паста,растительное масло)	80	13,5	13,5	3,1	188,9	11	19	133	2,0	25,6	0,03	0,09	4,98	1,13
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
№943	Чай с сахаром(чай,сахар,вода)	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	6,0	0	2,0	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	100	0,4	-	9,8	50	-	-	-	-	-	-	-	--	-
	Итого за день		6,47	8,57	58,3	726	62,01	111,11	105,1	4,05	310,7	0,21	0,08	1,43	0,00
	День 5 (пятница)														
№302	Гречка отварная с маслом (крупа гречневая ,соль, масло сливоч.)	200	0,38	64,16	0,62	581,38	91,11	0,95	14,77	0,80	0,77	-	0,07	0,03	-
№608	Сосиска отварная в соусе(сосиска,лук,морковь,мука,томатная паста,растительное масло)	80	11,78	12,91	14,9	223,00	57	80	28,4	141,4	1,27	51,00	0,07	-	1,13
№705	Напиток из плодов шиповника(плоды шиповника,сахар,вода)	200	0,4	0	23,6	94	106,7	17,2	-	3,17					500
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
	Овощи свежие порционные (огурцы ,помидор)	80	0,6	0,1	2,0	11,3	18,4	11,2	33,6	0,48	8,0	0,02	0,03	0,16	8
	Итого за день		16,23	78,24	62,02	1016,88	273,22	123,45	111,87	146,9	10,04	51,15	0,17	0,19	509,13
	День 6 (понедельник)														
№304	Рис отварной с маслом (крупа рисовая,соль йодированная,масло сливочное)	200/80	2,7	5,41	18,49	330,82	137,74	98,41	368,09	3,35	39,09	0,45	0,08	109,71	0,85

№312	Картофель тушеный по домашнему с тушеной говядиной (картофель, лук, морковь, говядина тушеная, томатная паста, растит. Масло,	200	5,82	9,74	50,0	298,47	93,84	76,81	261,39	2,39	0,09	0,39	0,08	-	-
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6,0	6,0	0	2,0	-	-	-	-	-
	Овощи свежие порционные(огурцы)	80	0,6	0,1	2,0	11,3	18,4	11,2	33,6	0,48	8,0	0,02	0,03	0,16	8
	Итого за день		23,19	24,41	90,0	662,67	129,25	127,11	463,09	7,92	33,69	0,57	0,2	5,14	9,13
	День 10 (пятница)														
№302	Гречка отварная с маслом (крупя гречневая, соль йод., масло сливоч.)	200	0,38	64,16	0,62	581,38	91,11	0,95	14,77	0,80	0,77	-	0,07	0,03	-
	Гуляш свиной в соусе (мясо п/ф, лук, морковь, раст. Масло, томат. Паста, мука, растит.масло)	80	6,54	8,11	12,4	174,02	15,55	10,10	159,00	1,41	0,00	0,09	-	-	1,24
№1	Хлеб йодированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,00	0,13	-	-	0,00
№705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	106,7	17,2	-	3,17					500
	Фрукты свежие	100	0,4	-	9,8	50	-	-	-	-	-	-	-	--	-
	Итого за день		10,59	73,34	57,72	919,4	112,67	31,15	285,1	5,26	0,77	0,22	0,07	0,03	1,24