

"Утверждаю"
 Директор МОКУ "Вознесенская
 СОШ им. И. В. Гермашева"

Н. В. Кравцова
 < 23 > / 11 2022 г.

Примерное 10 - ти дневное меню
 для обучающихся 1-4 классов
 МОКУ "Вознесенская СОШ им. И. В. Гермашева"
 ноябрь 2022 г.



№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
					1 - й	день								
52	салат из свеклы отварной	60	0,08	2	2,98	62	0,01	5,7	0	0	0,8	21,09	24,58	12,54
103	суп рисовый	200	3,38	5,58	6,35	127,3	0,08	6,6	0	0	0,71	18,44	50,04	20
279	тефтели	90	8,5	9,55	24	166,75	0,06	0,85	39	0	0,96	43,9	106,7	21,6
309	макароны отварные	150	5,6	4,51	26	158,6	0,16	0	0	5,31	1,55	1,55	73,37	13,7
945	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0,3	0	0	0,28	11,1	0	1,4
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
125	фрукт (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	17	0,03	0,6	0,02	0	1	119	91	14
	итого:	850	23,82	24,44	117,07	745,65	0,38	14,05	39,02	5,83	6	224,28	380,49	96,44

№ рецептур ы	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
						2 - й день								
71	огурец (свежий) в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	4	0	0	0,1	11,2	0	6
82	Борщ со сметаной	200/10	6,35	12,5	24	230	0,04	8,23	0	0	0,95	35,5	42,58	21
265	плов из говядины (1 категории)	240	12,71	10,85	45	258,4	0	0	0	0	1	36	199,3	34
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	4,76	94,2	0,04	1,3	1,01	0	0,56	122	90	14
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	итого:	760	23,71	24	101,35	716,6	0,14	13,53	1,01	0,52	3,31	213,9	366,68	88,2

№ рецептур ы	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
						3 - й день								
71	помидор (свежий) в нарезке	60	0,55	0,1	1,9	11	0,05	5	0	0	0,3	18,73	0	7
140	суп на курином бульоне	200	9	11	24	195	0	0,95	0	0	0,73	27,3	0	27,2
290	птица тушенная в красном соусе	90	7,8	8	11,1	150	0,06	9,71	43	0	1,6	31,5	132,9	33,2
321	капуста тушенная	150	1,01	3,48	4,52	113,53	0,03	17,5	0	0	1,2	58	0	0
356	кисель	200	0,31	0	19,6	160	0	15	0	0	0	29,5	0	1
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
125	фрукт (банан)	100	1,25	0,76	14,7	49	0,03	0,6	0,02	0	1	119	91	14
	итого:	850	24,18	23,94	102,46	806,53	0,21	48,76	43,02	0,52	5,53	293,23	258,7	95,6

№ рецептур ы	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
					4 - й	день								
16	салат из свежей капусты с огурцом	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	10,06	0	0	0,3	31,53	20,77	9,76
108	суп с клецками	200	5	10	27	229,55	0	0,77	0	0,48	0,95	34,41	5,89	2,98
26	рыба тушеная в красном соусе	90	9,8	8,96	15,4	184	0,1	3,35	0,01	0	0,5	52,11	238,46	59,77
302	гречка рассыпчатая	150	3,46	4,69	12,84	110,45	0	0	0	0	0,2	12,98	0	67,5
53	сок фруктовый	200	0,5	0,02	10,1	43	0	3,34	0	0	0,01	122	90	14
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
125	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	17	0,04	5	0	0,33	1	25	0	14,17
	Итого :	850	24,17	24,97	108,58	723	0,21	22,52	0,01	1,33	3,66	287,23	389,92	181,38

№ рецептур ы	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
					5 - й	день								
2011	салат из моркови с яблоком	60	3	1,9	7	50,4	0	28,5	36,7	0	0	19,32	17,7	7,08
102	суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	123	0,18	4,65	0	0	0,45	30,46	69,74	28,24
246	гуляш из говядины (1категории)	90	8,48	12,95	25	200	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5
301	рис отварной	150	4	4	21	150	0	0	0	0	0	140,76	392	115
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	0	6	0	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	Итого :	750	24,2	23,69	107,7	711,4	0,29	38,22	38,19	2,77	2	233,44	612,24	183,02

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
					6 - й	день								
71	помидор (свежий) в нарезке	60	0,55	0,1	1,9	11	0,05	5	0	0	0,3	18,73	0	7
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,31	4,15	12,11	85,75	0,09	6,6	0	0	0,85	19,68	53,32	21,6
268	КОТЛЕТА	90	11	14	28	230	0,08	0,12	23	0	1	35	133,1	25,7
302	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	150	3,46	4,69	12,84	110,45	0	0	0	0	3,8	15,57	0	81
945	какао с молоком	200	3	1,6	16,4	91	0,01	1,08	0	0	0,6	6,4	3,6	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
125	фрукт (банан)	100	1,25	0,76	14,7	49	0,03	0,6	0,02	0	1	119	91	14
	ИТОГО:	850	26,83	25,9	112,59	705,2	0,3	13,4	23,02	1,12	8,25	238,58	320,22	176,66

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
					7 - й	день								
71	огурец (свежий) в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	4	0	0	0,1	11,2	0	6
82	Борщ со сметаной	200/10	5,35	8,43	13,93	230	0,04	8,23	0	0	0,95	35,5	42,58	21
26	рыба тушенная в красном соусе	90	9,8	8,96	15,4	184	0,1	3,35	0,01	0	0,5	52,11	238,46	59,77
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,6	6	28,9	106	0	2,02	0,36	0	0,3	227,18	146,64	22,2
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,53	0,02	15,2	62	0,01	3,67	0,01	0,01	0,28	112,55	185,54	99,08
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	ИТОГО :	760	24,89	24,06	101,02	716	0,21	21,27	0,38	1,13	2,83	462,74	652,42	235,41

№ рецептур	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
						8 - й день								
49	салат витаминный	60	3,09	3,8	17,73	87,24	0,04	18,95	0,37	4,63	2	125,4	112,28	41,81
102	суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	123	0,18	4,65	0	0	0,45	30,46	69,74	28,24
2673	печень тушенная в белом соусе	90	7	10	7	135	0,18	7,71	5,01	0,89	4,95	32,81	244,98	16,68
309	макароны отварные	150	5,6	4,51	16,47	158,6	0,16	0	0	5,31	1,55	1,55	73,37	13,7
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	0	6	0	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
125	фрукт (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	17	0,04	5	0	0,33	1	25	0	14,17
	ИТОГО :	850	25,01	23,75	110,6	708,84	0,64	36,31	5,38	12,28	10,65	245,42	539,57	141,96

№ рецептур	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
						9 - й день								
15	САЛАТ ИЗ свежих огурцов и помидоров	60	1,03	0,5	5	73,9	0	0	0	0	0	0	0	0
96	РАССОЛЬНИК "Ленинградский"	200	6,68	7,09	23,27	170	0	8,38	0	0	0,9	29	0	24
259	жаркое по-домашнему	240	11,62	16	35,4	255	0,13	5,61	15	0	3,6	19,44	210,63	41,06
356	кисель	200	0,31	0	19,6	160	0	15	0	0	0,28	29,5	0	1
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	итого :	750	23,9	24,19	109,91	786,9	0,17	28,99	15	1,12	5,48	102,14	249,83	93,42

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
					10 - й	день								
15	салат пестрый	60	0,8	3,6	1,8	60	0,01	5,7	0	0	0	20,4	24,58	11,8
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,31	4,15	12,11	85,75	0,09	6,6	0	0	0,85	19,68	53,32	21,6
246	гуляш из говядины (1категории)	90	8,48	12,95	25	200	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5
171	каша пшеничная	150	8,7	4,84	17,94	121	0	0	0	0		16	0	65
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,04	0	4,76	94,2	0,01	1,08	0	0	0,6	6,4	3,6	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
125	фрукт (банан)	100	1,25	0,76	14,7	49	0,03	0,6	0,02	0	1	119	91	14
	итого :	850	26,84	26,9	102,95	737,95	0,26	23,45	1,49	3,7	4	139,38	218,7	159,43