



Директор МОКУ "Вознесенская
СОШ им. И. В. Гермашева" Д.А.
Документов

Иванов /И. В. Кравцова.

< 21 > 28

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

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамин B1	витамин C	витамин A	витамин E	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж	У	День					Fe	Ca	P	Mg	
			1 - й												
52	салат из свежлы 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	

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины				минералы (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Fe	Ca	P	Mg
70	огурец свежий в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	4	0	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	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	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	0,56	122	90	14
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	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	0	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	

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины				минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Fe	Ca	P
25	салат степной	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 тушеная 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 тушеная	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	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

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А		Е	Fe	Ca	Р	Mg
70	помидор свежий в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	4	0	0	0	0,1	11,2	0	6
108	суп с клецками	200	5	10	27	229,55	0	0,77	0	0,48	0	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	23,97	24,92	107,63	718	0,2	16,46	0,01	1,33	3,46	266,9	369,15	177,62	

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А		Е	Fe	Ca	Р	Mg
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	13,5	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 черный сладкий витаминизированный	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	24,24	107,7	711,4	0,29	38,22	38,19	2,77	2	233,44	612,24	183,02	

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А					Е
49	салат витаминный	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 блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А					Е
70	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 лимонном	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

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А					Е
67	салат винегрет	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 тушеная в белом соусе	90	7	11,3	7	135	0,18	7,71	5,01	0,89	4,95	32,81	244,98	16,68
309	макаронные 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 витаминизированный	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	25,05	110,6	708,84	0,64	36,31	5,38	12,28	10,65	245,42	539,57	141,96

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А					Е
70	помидор свежий в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	4	0	0	0,1	11,2	0	6
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	13,1	18,5	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	24,7	26,24	105,86	719	0,19	32,99	15	1,12	5,58	113,34	249,83	99,42

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины				минералы (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg			
33	салат пестрый	60	0,8		10 - й	День											
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,31	4,15	12,11	85,75	0,09	6,6	0	0	0	0	0	0,85	19,68	53,32	21,6
246	гуляш из говядины (1категории)	90	8,48	13,5	25	200	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5			
171	каша пшеничная	150	8,7	3,04	17,94	121	0	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	25,65	102,95	737,95	0,26	23,45	1,49	3,7	4	139,38	218,7	159,43			