

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ «Эльвинская СОШ»



Шуньурликюв Н.Л.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания обучающихся начальной школы

МКОУ «Эльвинская СОШ»

2021-2022 учебный год

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерг етичес кая ценно сть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Мг	Fe	Р
День первый														
	Обед													
37 ТК №1	Суп картофельный с клецками на кур.бульоне	250	10,5	5,3	12,1	183,2	0,3	0,06 8	0,17	4,28	32,3	46,2	2,7	16,3
279 ТК №2	Тефтели мясные	80/80	11,7 6	12,9	14,9	223,0	1,5	0,07	2,0	1,13	57,8	28,4	1,27	2,92
237 ТК №3	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,23	10,5	44,45	317	0,02	0,18	2,0	1,9	12,98	67,5	3,95	3,6
20 ТК №4	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	5,0	0,06 1	1,5	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
508 ТК №5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
Итого:			35,7	28,2	121,3	896,2	6,82	0,88	10,3	43,8	348,1	239,1	13,2	309,82

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерг етичес кая ценно сть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День второй														
	Обед													
170 ТК №6	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	250/15/ 7	2,65	2,92	10,26	68,31	0	0,05	1,8	8,2	50,6	0	1,15	0
395 ТК №7	Сосиска	100	12,1	15,2	3,5	135,53	0	0,1	1,5	0,26	14,05	10,03	2,32	0
240 ТК №8	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,3	5,66	218,2	220,0	0	0	1,0	1,7	142,6 5	30,9	271,8 8	0
	Овощи свежие нарезка: огурец	60	1,0	0,2	3,8	23,0	0,06	0,03	0,08	10,0	23,0	14,	0,6	42,0
945 ТК №9	Чай с молоком	200	1,04	1,7	14,76	84,2	0	0,00 3	0	1,08	6,4	12,6	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
Итого:			33,5 7	21,0 9	213,6 8	858,93	0,06	0,67 7	8,88	21,8	434,7	30,63	434,7	148,53

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерг етичес кая ценно сть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Мg	Fe	Р
День третий														
	Обед													
206 ТК №10	Суп гороховый	250/10	10,5	5,3	22,1	183,2	0,3	0,06 8	1,2	3,35	32,3	46,2	2,7	16,3
405 ТК №11	Курица в соусе с томатом	120	15,3	17,5	4,92	142,98	1,6	0,24	2,3	24,5 3	76,4	55,45	3,08	203,5
51 ТК №12	Салат из свеклы и моркови	100	0,72	4,16	11,1	122	0,01	0,02 5	2,0	12,3	45,51	27,06	1,72	52,9
503 ТК №13	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (в ассортименте)	200	1,4	0	29	122	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Макаронные изделия отварные	150	7,54	0,9	38,72	193,2								
Итого:			31,9	35,4	92,9	867,8	1,91	0,84	10,0	50,6 5	358,6	209,7	11,08	530,3

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерг етичес кая ценно сть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День четвертый														
	Обед													
86 ТК 24	Суп-лапша с курицей	250	19,4	5,9	91,46	496,65	0,5	0,05	1,5	3,87	29,0	20,25	1,75	115,5
429 ТК №15	Картофельное пюре	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,0	40	20,0	46,0	1,8	0
381 ТК №16	Котлета	80-100	10,5/ 13,1	13/1 5	11,44/ 14,3	0	36/45	196,2 /239						
53 ТК №17	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,80	0,00	0.0
376 ТК №18	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
Итого:			29,6	25,4	119,6	728,47	0,91	0,97	10,1	56,2	325,3	226,0	9,38	674,6

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерг етичес кая ценно сть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Мг	Fe	Р
День пятый														
	Обед													
149 ТК №19	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	1,76/ 2,2	2,36/ 2,95	11,76/ 14,7	75,4/94, 25	0,4	0,05	2,5	8,86/ 11,08	13/16 ,25	23,4/2 9,25	0,88/1 ,1	47,3
291 ТК №20	Плов из птицы	180	20,3 0	17,0 0	35,69	377,00	2,78	0,18	2,8	1,01	45,10	47,50	2,19	199,30
81 ТК №21	Салат из квашенной капусты	100	1,58	4,99	7,66	82,3	2,5	0,04	0,8	2,0	40,0	170,0	16,0	55,0
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,24	0	29,12	103,56	0	0	0	18,4 6	47,76	27,2	0,8	0
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
Итого:			40,5	32,8	80,9	753,78	5,7	0,98	10,7	72,3	375,1	515,4	25,3	781,3

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерг етичес кая ценно сть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День шестой														
	Обед													
	Суп картофельный с клецками на кур.бульоне	250	4,16	10,5	12,1	183,2	0,3	0,06 8	0,17	4,28	32,3	46,2	2,7	16,3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	8,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2,0	1,9	12,98	67,5	3,95	3,6
	Гуляш из говядины	80-100	12,8/ 17,1 7	13,0 6/16, 33	2,91/4 ,26	200,8/2 51	0,13	0,17	1,8	1,28	24,36	26,01	2,32	194,7
2 ТК №22	Салат витаминный	100	0,88/ 1,1	2,24/ 2,8	8,12/1 2,42	94,4/11 8	1,75	0,05	1,2	6,38	21,25	19,7	0,81	41,6
	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Итого:		38,2	32,4	114,2	867,86	2,2	0,97	9,77	22,5	295,9	244,4	14,6	525,8

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерг етичес кая ценно сть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День седьмой														
	Обед													
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	250/15/ 7	2,65	2,92	10,26	68,31	0	0,05	1,8	8,2	50,6	0	1,15	0
291 ТК №23	Макаронные изделия отварные	155	5,66/ 7,54	0,68/ 0,9	29,04/ 38,72	147,9/1 93,2	0,16	0,04 7	2,5	0,19	71,06	0,9	0,9	93,3
	Сосиска отварная	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0
	Овощная нарезка: помидор	60	0,6	0,2	1,2	14,4	0,2	0	0,08	15,2	8,4	12,0	0,3	15,8
	Какао с молоком	200	4,04	4,3	24,76	144,2	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Итого:		36,0	30,5	106,5	865,05	0,66	0,89	11,2	58,2	350,0	177,0	8,08	444,7

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерг етичес кая ценно сть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День восьмой														
	Обед													
36 ТК №24	Свекольник со сметаной и яйцом	250/25	9,16	10,5 5	18,15	244,0	0,5	0,05	2,0	3,87	29,0	20,25	1,75	115,5
265 №25	Плов	50/100	19,4	9,5	34,7	301	1,21	0,29	1,5	2,24	11,6	21,24	0,72	83,6
	Нарезка из свежих овощей(помидор, огурец)	50/50	0,6	6,07	2,52	65,1	5	0,06 1	1,0	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
	Кисель	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Итого:		31,0	32,2	103,3	846,6	6,7	0,78	9,0	47,3	253,3	134,2	4,4	482,7

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерг етичес кая ценно сть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День девятый														
	Обед													
	Суп картофельный с фрикадельками	250	5,75	5,0	13,0	118,75	0,4	0,05	2,0	4	10,3	3,1	0,7	47,3
	Картофельное пюре	150	6,13	0,66	29,4	140,37	0,06	0,08	2,2	0	8,42	0,72	11,10	1,08
343 ТК № 26	Рыба, тушенная с овощами в томате	112/140	9,04/ 11,3	10,9/ 12	5,04/6 ,3	123,5/1 43	0,01	0,01	1,0	3,35	52,11	59,77	0,96	238,5
2 ТК №27	Салат витаминовый	80	0,88/ 1,1	2,24/ 2,8	8,12/1 2,42	94,4/11 8	0,06	0,03	0,08	10,0	23,0	14,0	0,6	42,0
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
945 ТК №9	Чай с молоком	200	1,04	1,7	14,76	84,2	0	0,00 3	0	1,08	6,4	12,6	0,18	3,6
Итого:			34,6	16,1	104,2	768,71	0,41	0,53	7,3	2,35	423,0	137,0	4,45	544,0

