|  |
| --- |
| Утверждаю.Директор школы: В.Н.Немеров |
|  **Примерное десятидневное меню горячего питания обучающихся 1-4 классов, МОУ Размахнинской сош** |  |
| Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **День/неделя: понедельник-1** |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Рис отварной | 150 | 3,81 | 3,08 | 40,01 | 202,76 | 0,07 | 0,98 | 14,00 | 0,25 | 5,71 | 82,16 | 27,03 | 0,55 |
| Гуляш с мясом | 90 | 13,88 | 14,9 | 3,47 | 203,76 | 0,07 | 4,05 |  | 1,94 | 10,94 | 145,25 | 20,70 | 2,17 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| Сок натуральный | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 0,02 | 36,00 |  | 0,18 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 |
| Фрукт(яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 |  | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| **Итого за завтрак** |  | **22,35** | **19,16** | **95,68** | **653,82** | **0,27** | **56,03** | **14,0** | **3,19** | **62,45** | **291,31** | **81,63** | **9,34** |
|   |
|  **День/неделя: вторник-1**  |
| Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |  Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  |  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Макаронные изделия | 150 | 5,85 | 2,86 | 37,40 | 198,97 | 0,09 |  | 12,0 | 0,13 | 11,89 | 47,24 | 8,55  | 0,86  |  |  |   |
| Печень | 90 | 12,76 | 8,90 | 6,83 | 159,41 | 0,23 | 23,06 | 5509,15 | 2,47 | 23,79 | 226,57 | 15,10 | 4,79 |  |
|  |  |
| Салат морковный с апельсином | 60 | 0,58 | 3,11 | 4,32 | 49,01 | 0,03 | 4,30 |  | 1,56 | 13,50 | 23,27 | 16,69 | 0,63 |
| Кисель | 180 | 0,19 | 0,04 | 22,30 | 87,74 | 0,01 | 36,00 |  | 0,13 | 9,68 | 5,94 | 5,58 | 0,28 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,80 |
|  Творожный сырок | 90 | 7,1 | 23 | 32,6 | 370 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **29,64** | **38,31** | **122,77** | **959,13** | **0,42** | **63,36** | **5521,15** | **4,81** | **68,06** | **337,82** | **59,12** | **7,36** |
|  **День/неделя: среда-1** |
| Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  |  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Каша пшенная с изюмом | 200 | 7,98 | 8,19 | 43,41 | 280,48 | 0,22 | 0,57 | 33,5 | 0,24 | 138,73  | 201,14 | 53,41 | 1,61 |   |  |   |
| Сыр порционный | 20 | 3,07 | 3,45 | 0,37 |  | 0,01 | 0,12 | 34,5 | 0,08 | 150,00 | 96,00 | 6,75 | 0,15 |  |
|  |  |  |  |
| Батон с маслом | 40/10 | 3,12 | 8,37 | 20,69 | 170,57 | 0,06 | 0,80 |  |  | 68 | 54,93 | 4,80 | 0,48 |
| Кофейный напиток | 180 | 3,13 | 2,70 | 12,17 | 86,25 | 0,02 | 0,65 | 50,80 | 0,1 | 132,0 | 100,20 | 15,12 | 0,15 |
| Йогурт | 0,12 | 2,9 | 2,0 | 13,5 | 352,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Итого за завтрак** | **440,12** | **20,2** | **24,71** | **90,14** | **764,89** | **0,31** | **2,14** | **118,8** | **0,33** | **488,73** | **452,27** | **80,08** | **2,39** |
|  |
|  **День/неделя: четверг-1** |
| Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  |  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| рис | 150 | 3,82 | 3,08 | 40,18 | 203,7 | 0,04 | 0 | 13,99 | 0,25 | 5,73 | 82,51 | 27,15 | 0,55 |  |  |   |
| С сосиской | 70 | 10 | 19 | 0,5 | 211 | 15 |  |  | 2 | 2,1 | 18 | 5,8 | 8,3 |  |
| Салат «Мозайка» | 60 | 1,91 | 4,00 | 6,09 | 68,24 | 0,06 | 6,90 | 18,75 | 1,48 | 13,55 | 43,88 | 15,25 | 0,60 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| Сок натуральный | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 0,02 | 36,00 |  | 0,18 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 |
| **Итого за завтрак** |  | **19,79** | **26,66** | **84,27** | **659,74** | **15,14** | **42,9** | **32,74** | **4,43** | **43,18** | **191,79** | **68,6** | **12,77** |
|  |
|  **День/неделя: пятница-1** |
| Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  |  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|   Картофельное пюре | 150 | 3,28 | 3,99 | 22,18 | 138,19 | 0,16 | 25,94 | 18,3 | 0,17 | 45,14 | 97,47 | 33,11 | 1,22 |  |   |
| Припущенное филе минтая с луком и морковью | 150 | 10,6 | 0,8 | 3,4 | 64,4 | 5,1 | 2,5 | 40 | 2,4 | 5,7 | 18 | 9,5 | 4,3 |  |
| Свежий помидор | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,79 | 4,8 | 0,01 | 5,0 |  | 0,14 | 2,8 | 5,2 | 4,00 | 0,18 |
| Компотная смесь | 200 | 0,7 | 0,6 | 15,0 | 94,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творожный сырок | 90 | 7,1 | 23 | 32,6 | 370 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,0 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,80 |
| **Итого за завтрак** |  | **21,78** | **24,84** | **71,11** | **672,2** | **5,17** | **7,5** | **40** | **3,06** | **17,7** | **57,4** | **26,7** | **5,28** |
|  |  |
|  |
|  **День/неделя: понедельник-2**  |
| Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  |  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |
| Батон с маслом | 40/10 | 3,12 | 10,37 | 45,83 | 170,57 | 0,06 | 0,80 | 40,0 | 0,10 | 70,40 | 57,9, | 4,8 | 0,50 |  |
| Йогурт | 120 | 2,9 | 2,0 | 13,5 | 352,8 |  | 0,54 |  |  |  | 107,2 | 29,6 | 1,00 |
|  |  |  |
| Какао с молоком | 180 | 3,59 | 2,85 | 15,71 | 104,05 | 0,02 |  | 9,12 | 0,01 | 113,12 |  |  |  |
| Киви | 100 | 0,40 | 0,30 | 1,30 | 47,00 | 0,02 | 5,00 |  | 0,40 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,30 |
|  **Итого за завтрак** |  | **13,11** | **20,12** | **101,4** | **827,12** | **0,1** | **6,34** | **49,1** | **0,51** | **202,52** | **181,1** | **124** | **3,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  **День/неделя:вторник-2** |
| Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
|   |   | Б | Ж | У |   | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р |  |
| Огурец свежий | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | 0,01 | 0,98 |  | 0,02 | 3,4 | 6,0 | 2,8 | 0,1 |   |   |   |
| Макаронные изделия | 150 | 5,85 | 2,86 | 37,4 | 198,97 | 0,09 |  | 12,0 | 0,83 | 11,89 | 47,24 | 8,55 | 0,86 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Ежики мясные | 90 | 11,98 | 12,58 | 9,2 | 197,91 | 0,05 | 2,2 |  | 1,64 | 14,59 | 139,08 | 21,16 | 1,88 |
| Компотная смесь | 200 | 0,7 | 0,6 | 15,0 | 94,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт(мандарины) | 100 | 0,80 | 0,2 | 7,5 | 38,0 | 0,06 | 38 |  | 0,20 | 35,0 | 17,0 | 11,0 | 0,1 |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| **Итого за завтрак** |  | **22,0** | **16,84** | **88,8** | **652,28** | **0,27** | **41,18** | **12,0** | **3,21** | **74,08** | **244,12** | **56,71** | **3,74** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  **День/неделя: среда -2** |
| Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  |  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Плов из мяса птицы | 200 | 21,64 | 26,51 | 37,61 | 476,3 | 0,11 | 4,6 | 9,10 | 3,23 | 25,52 | 269,4 | 49,95 | 2,08 |  |  |   |   |
| Салат из свеклы с яблоком | 60 | 0,68 | 2,1 | 6,08 | 46,24 | 0,01 | 5,6 |  | 0,95 | 17,57 | 19,32 | 10,37 | 0,91 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок натуральный | 180 | 0,40 | 0,13 | 17,97 | 79,45 | 0,02 | 70,00 | 57,19 | 0,30 | 9,80 | 10,22 | 4,13 | 0,45 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| **Итого за завтрак** |  | **25,88** | **29,14** | **80,98** | **695,99** | **0,2** | **80,2** | **9,10** | **5,0** | **62,09** | **333,74** | **77,65** | **4,24** |
|  |
|  **День/неделя: четверг-2** |
|  Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  |  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Перловка | 60 |  | 9,3 |  | 1,1 | 67,5 |  |  |  |  |  | 320 |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Гуляш с котлетой | 90 | 14,11 | 19,50 | 13,89 | 288,13 | 0,10 | 1,26 | 72,10 | 2,40 | 16,97 | 128,06 | 21,48 | 1,64 |  |  |  |  |  |  |
| Сок натуральный | 180 | 0,06 | 0,06 | 15,34 | 62,44 | 0,00 | 1,40 |  | 0,03 | 2,24 | 1,54 | 1,26 | 0,35 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |  |
| Фрукт(яблоко) | 150 | 0,60 | 0,6 | 14,7 | 70,50 | 0,05 | 15,0 |  | 0,30 | 24,0 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| **Итого за завтрак**  |  | **17,93** | **29,86** | **63,25** | **516,17** | **67,71** | **17,66** | **72,1** | **3,25** | **52,41** | **180,9** | **369,44** | **6,09** |
|  |
|  |
|  **День/неделя: пятница-2** |
| **Наименование дней недели, блюд** | Масса порции | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|   |  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Гречка | 150 | 8,49 | 6,56 | 38,34 | 246,01 | 0,29 |  | 24,0 | 0,60 | 15,93 | 201,68 | 134,07 | 4,51 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ёжики мясные | 90 | 11,98 | 12,58 | 9,20 | 197,91 | 0,05 | 2,20 |  | 1,64 | 14,59 | 139,08 | 21,16 | 1,88 |
| Морковный салат с изюмом | 60 | 0,58 | 3,11 | 4,32 | 49,01 | 0,03 | 4,30 |  | 1,56 | 13,50 | 23,27 | 46,69 | 0,63 |  | 15,93 | 201,68 | 134,07 | 4,51 |
| Сок натуральный | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 0,02 | 36,00 |  | 0,18 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 |
|  |  |  | 94,00 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 |  | 49,32 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| Йогурт | 0,12 | 2,9 | 2,0 | 13,5 | 352,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **28,01** | **24,83** | **132,86** | **1022,53** | **0,45** | **42,5** | **24,0** | **4,5** | **67,82** | **411,43** | **222,32** | **10,3444** |