

СОГЛАСОВАНО:

*Учитель  
Росношского*



**Примерное десятидневное меню (обед) для детей начальной школы МОУ «Веретейская НОШ».**

**День: первый**

Директор:

*Г.И.И.*



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>														
№120 – 1994 г	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (фарш)	200	2,6	3,8	7,8	76	0,06	17,6	12	0,8	48	96	20	0,4
№470 – №994 г	Картофель отварной Масло сливочное	150/5	2,9	7,8	16,3	174	0,15	21,0	41	0,3	22	83	30	1,2
№416 – 1994 г	котлета из говядины	80	12,1	12,5	10,8	213	0,06	0,8	0	2,7	15	120	17	2,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	2,8
Сб.реп.	Свежий огурец порционно	60	0,5	0,1	1,5	8	0,02	6,0	0	0,1	14	25	8	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,8
	<b>Итого:</b>		<b>22,4</b>	<b>25</b>	<b>73.</b>	<b>650,0</b>	<b>0.4</b>	<b>49,4</b>	<b>53</b>	<b>4,8</b>	<b>131</b>	<b>417</b>	<b>107</b>	<b>9,6</b>







День: **четвертый**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>														
№138 – 1994 г	Суп гороховый с мясом (на к/б говядина).	200	2,6	2,2	8,8	76	0,10	6,8	-	0,8	28	96	24	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,8
№425 – 1994 г	Оладьи с джемом	150	13,4	11,9	9,2	203	0,21	6,3	35	4,8	12	214	27	0,6
ТТК	Котлета мясная (говядина)	80	10,5	14,6	10,0	204	0,06	4,2	29	4,0	27	115	22	1,6
Сб. рец.	Свежий огурец порционно	60	0,5	0,1	1,5	8	0,0	6,0	0	0,1	14	25	8	0,8
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	2,00	4,0	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого:</b>		<b>31,3</b>	<b>29,6</b>	<b>66,4</b>	<b>670</b>	<b>1,4</b>	<b>27,3</b>	<b>64</b>	<b>10,6</b>	<b>113</b>	<b>544</b>	<b>113</b>	<b>9,2</b>

День: пятый

6

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>														
№150, 703 – 1994 г	Суп-вермишелевый с мясом (курица)	200	2,8	2,4	11,8	78	0,04	0,8	2	1,0	26	216	16	0,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,8
№ 262 – 1994 г	Сырники из творога со сметаной.	150/5	3,3	6,2	25,6	177	0,09	1,1	35	0,1	105	120	31	0,8
№648 – 1994 г	Сок яблочный	200	0,1	0,1	26,5	108	0,01	2,8	-	0,1	5	3	2	0,7
	<b>Итого:</b>		<b>9,5</b>	<b>9,3</b>	<b>80,6</b>	<b>450</b>	<b>1,85</b>	<b>4,7</b>	<b>37</b>	<b>1,9</b>	<b>154</b>	<b>418</b>	<b>63</b>	<b>4,5</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>														
№193 – 1994 г	Суп овощной с мясом (тушенка говядина)	200	2,8	3,4	9,0	90	0,06	7,8	16	-	44	106	28	1,2
№394 – 1994 г	Тушеный картофель с мясом (курица).	50/100	16,6	19,0	17,4	313	0,16	1,1	-	3,5	33	214	47	3,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,8
Сб. рец.	Свежий помидор	60	1.1	0.2	3.8	24	0,02	25	0.9	0.2	14	26	20	0.9
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22	92	-	4,0	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого:</b>		<b>24,8</b>	<b>23,4</b>	<b>68,9</b>	<b>606.00</b>	<b>1,32</b>	<b>32,9</b>	<b>16,9</b>	<b>4,6</b>	<b>123</b>	<b>439</b>	<b>127</b>	<b>10,9</b>

День: седьмой

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед:</b>														
№148 – 1994 г	Суп с макаронными изделиями	200	3,2	2,4	13,4	84	0,04	0,8	0	2,4	32	88	10	0,4
№472 – 1994 г	Картофельное пюре	150	3,0	4,7	12,8	132	0,14	5,3	26	0,2	44	84	29	1,1
№325 – 1994 г	Котлета рыбная	80	10,0	2,6	5,0	82	0,08	0,7	30	0,4	46	158	37	0,8
№646 – 1994 г	Напиток апельсиновый	200	0,2	-	25,8	105	0,01	13,2	0	-	8	5	3	0,2
Сб. рец.	Свежий огурец порционно	60	0,5	0,1	1,5	8	0,02	6,0	0	0,1	14	25	8	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>16,9</b>	<b>9,8</b>	<b>58,5</b>	<b>411,00</b>	<b>0,29</b>	<b>26,0</b>	<b>56</b>	<b>3,1</b>	<b>144,0</b>	<b>360</b>	<b>87,0</b>	<b>2,9</b>







№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>														
ТТК	Суп картофельный с яйцом	200	3,8	3,4	12,8	110	0,10	9,6	20	0,8	34	124	28	1,0
№87, 570 – 1994 г	Рыба отварная (пропаренная)	30	4,9	4,6	3,2	75	0,05	1,2	3	2,6	19	70	21	0,4
№319, 534 – 1997 г	Макароны отварные с овощами	150	5,1	4,4	26,9	174	0,08	3,6	24	0,8	32	60	21	1,1
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22	92	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,8
	<b>Итого:</b>		<b>18,1</b>	<b>13,2</b>	<b>81,6</b>	<b>538</b>	<b>0,34</b>	<b>18,4</b>	<b>47</b>	<b>23,5</b>	<b>117</b>	<b>347</b>	<b>102</b>	<b>8,1</b>

День: **десятый**

1

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>														
№ 340 1994	Суп молочно-овощной.	200	2,6	3,8	7,8	76	0,06	17,6	12	0,8	48	96	20	0,4
№449 – 1994 г	Отварной рис с рыбной котлетой.	50/100	25,5	26,1	39,6	520	0,07	2,6	34	5,5	44	239	52	2,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,8
№648 – 1997 г	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	27,9	110	0,01	1,8	-	0,1	9	6	4	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>31,6</b>	<b>0,7</b>	<b>92</b>	<b>793</b>	<b>0,23</b>	<b>22</b>	<b>46</b>	<b>7,1</b>	<b>119</b>	<b>420</b>	<b>100</b>	<b>6,1</b>