

Утверждаю:
Директор школы:

Т.Л. Анохина

« » _____ 2021г

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 кл.
МБОУ НОВО-ТАРАБИНСКОЙ СОШ**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
МБОУ Ново-Тарабинской СОШ (1-4класс) (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН)**

1 день:

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак	Нарезка из свежей капусты	100	0,8		2,5	39,3		41,6		1,4	19,4	17,1	7,8	0,3
309	Макаронные изделия отварные с котлетой(макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная, фарш куриный)	200/80	17,44/11	18,7/24	115,86/1,6	673,02/226	0,32/0,03			10,62	3,1/19,2	146,74/127,2	27,4/16	3,11/1,44
	Груша	150	0,75	0,75	19,23	83,43	0,06	7,5		0,5	37	27,5	21,26	0,75
	Хлеб иодированный	60	2,13	0,33	13,9	137,4								
642	Кисель	200	1,33		31,2	106,25	0,03	15			4,5			
	Итого	790	33,46	43,78	184,29	1265,4	0,44	64,1		12,52	83,2	401,74	72,46	5,6

2 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
47	Суп-рассольник на к/б со сметаной	250/10	0,82	1,58	3,2	37,5	1,2	2,11	1,22	0,15	105,7	33,3	13,3	0,99
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	219	0,06	1,82	0,02	0,3	188	179	26,06	0,92
	Булочка	80	1,32	4,3	2,07	171,08	0,02	9,5			35,1	40,9	20,9	1,33
	Хлеб иодированный	60	4,26	0,66	27,8	137,4								
	Яблоко	150	0,75	0,75	19,23	83,43	0,06	7,5		0,5	37	27,5	21,26	0,75
	ИТОГО	750	12,87	13,05	90,72	648,01	1,34	20,93	1,24	0,95	471,5	280,7	81,52	3,99

3 день

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша пшеничная на молоке	200/50	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,05
377	Чай с сахаром	200	1,33		31,2	106,25	0,3	15			4,5			
	Хлеб иодированный с маслом	50	13,78	12,6	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	216	217	42,9	1,74
	Апельсин	150	0,6	0,2	11,1	51,6		15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого	650	18,41	18,21	120,9	681,1	0,55	30,57	0,2	6,16	310,55	313,36	75,42	5,09

4 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетичес кая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Гречка отварная	200	0,76	128	1,24	1162,76			1,5	3,4	128	29,1	1,9	1,6
	Тефтеля(фарш говядина,свинина)	80	1,4	1,4	30,6	133	0,04	0,48	21,7		22,9	60,1	12,6	54,6
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	1,75	24,35	109	0,2		0,08		34	45	7	0,05
	Хлеб иодированный	60	4,26	0,66	27,8	137,4								
	Банан	150	0,75	0,75	19,23	83,43	0,06	7,5		0,5	37	27,5	21,2	0,75
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	100	1,32		2,07	14	0,02	9,5	6		21,6	40,9	20,9	1,33
	ИТОГО	790	11,29	132,56	105,29	1639,59	0,32	17,48	29,28	3,9	243,5	202,67	63,66	58,33

5 день

завтрак	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетичес кая Ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
111	Суп-лапша на к/б	250/50	0,26	0,02	1,5	10,5		43	12	0,04	81	13,3	6,9	0,95
	Хлеб иодированный	60	2,13	0,33	13,9	137,4								
2	Бутерброд с повидлом	75	13,78	12,6	60,11	395,36	0,17		0,15	5,45	216	217	42,9	1,74
382	Кисель	200	1,33		31,2	106,25	0,3	15			4,5			
	Мандарин	150	0,12		11,8	51,4		15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО	785	17,62	12,95	118,51	700,91	0,47	73	12,15	5,79	325,5	246,8	63,3	5,99

6 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетическая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
54-3з	Нарезка из свежих помидор	100	1,32		2,07	17,5	0,08	20,5			14	26	20,9	1,33
304	Рис отварной	200	11,6	19,5	100	596,94	0,78		0,18	2	187	514	153	4,8
	Биточки(фарш говядина, свинина)	80	11	24	1,6	226	0,03				19,2	127	16	1,44
	Хлеб иодированный	60	4,26	0,66	27,8	137,4								
349	Компот из с/ф	200	0,64		32,8	128	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Яблоко	150	0,75	0,75	19,23	83,43	0,06	7,5		0,5	37	27,5	21,2	0,75
	ИТОГО	790	29,57	44,9 1	183,5	1189,27	0,96	28,5 8	0,18	2,5	263, 6	698, 1	211, 16	8,55

7 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетическая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
82	Борщ из св.капусты со сметаной	250/10	6,8	9,1	15,1	166	0,05	10,2			44,3	53,2	26,2	1,19
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	219	0,06	1,82	0,02	0,3	188	179	26,0	0,92
	Расстегай с повидлом пром. производства	75	5,9	4,3	12,6	117,2	0,08	0,06	11,9		13,7	42,9	16,9	0,97
	Хлеб иодированный	30	2,13	0,33	13,9	68,7								
	Груша	150	0,75	0,75	19,23	83,43	0,06	7,5		0,5	37	27,5	21,2	0,75
	Итого	715	21,3	20,2 4	99,25	654,33	0,25	19,5 8	11,9 2	0,8	283	302, 6	93,4 2	3,83

8 день

№рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша пшеничная на молоке	200/50	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,05
377	Чай с сахаром	200	1,33		31,2	106,25	0,3	15			4,5			
	Хлеб йодированный с сыром	30//15	13,81	10,95	31,39	271,61	0,14	0,92	0,06	2,7	250	250	50	2
	Банан	150	0,75	0,75	19,23	83,43	0,06	7,5		0,5	37	27,5	21,26	0,75
	Итого	645	18,59	17,11	100,31	590,19	0,58	23,99	0,11	3,61	348,05	357,36	90,28	2,8

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
302	Каша перловая(крупа перловая, масло сливочное)	200	4,2	4,4	24,5	151	0,2	1,5			189,7			1,92
377	Рыба запеченная с овощами	80	8,4	3,2	1,6	269	0,05	0,96	3,75		12,9	84,3	10	0,54
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	1,75	24,35	109	0,2		0,08		34	45	7	0,05
	Хлеб йодированный	30	2,13	0,33	13,9	68,7								
	Яблоко	150	0,75	0,75	19,23	83,43	0,06	7,5		0,5	37	27,5	21,26	0,75
	ИТОГО	660	18,28	10,43	83,58	681,13	0,51	9,96	3,83	0,5	273,6	156,8	38,26	3,26

10 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
102	Суп гороховый	250	5,03	0,4	13,1	75	1,15	0,1	3,22	0,85	117	129	29,7	3,4
382	Кисель	200	1,33		31,2	106,25	0,3	15			4,5			
2	Бутерброд с повидлом	75	13,78	12,6	60,11	395,36	0,17		0,15	5,45	216	217	42,9	1,74
	Хлеб иодированный	30	2,13	0,33	13,9	68,7								
	Апельсин	150	0,6	0,2	11,1	51,6		15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	итого	705	22,87	13,5 3	129,4 1	696,91	1,62	30,1	3,37	6,6	361, 5	362, 5	86,1	8,44