

Утверждаю

Директор МКОУ «Дусрахская СОШ»

Магомедов М.Б..



*Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Дурсахская СОШ»*

Примерное 10 – дневное меню для учащихся 1 – 4 –х классов

Возрастная категория 7 – 11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

1-й понедельник (день 1) 12.10.2020 г.													
№ рецептуры	Наименование блюд	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	А	С	Ca	Р	Mg	Fe
1872005	Суп из свежей капусты с картоф. и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	61,89	1,53
5582005	Салат из свеклы, зел.гор. моркови	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,09	24,04	12,59	0,45
	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100							
9452005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4
	Итого:												

1-й вторник (день 2) 13.10.2020 г.													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Р	Мg	Fe
469 2005	Пюре картофельное	150\15	20,7	18,89	24,49	336	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01
959 2005	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100							
A45 в8 2010	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
	Итого		26,41	27,83	66,51	576,96							

1-я пятница (день 5) 16.10.2020 г

№ рецепту ры	Наименование блюد	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины ,мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
						Завтрак							
859 2005	Компот из сухофруктов	200	0,48		10,20	40,95	0,02			12	2,4		0,8
390 2005	Каша молочная из манной крупы, масло, сахар	150\5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
	Хлеб	40	2,96	1,16	20,596	100							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	Итого:												

1-я суббота (день 6) 17.10.2020 г

№ Рецету ры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
12 2010	Салат из кукурузы (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
438 2005	Омлет Натуральный с Маслом сливоч.	150/5	14,24	21,24	2,63	258,75	0,13	452	0,33	113,79	259,87	19,48	3,91
959 2005	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
1035 2005	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	ИТОГО:		21,57	28,9	47,13	527,23							

