Утверждаю:

Директор БСОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Абдуев Р.А./

Примерное цикличное 10 – ти

дневное меню для организации питания детей

1-4 классов

 в МКОУ «Буртунайская СОШ»

 на 2020-2021 учебный год.

Комплексный обед 1 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд  | Масса г | Пищевые вещества | Энергет ическая ценность ккал | Витамина, мг | Минеральные вещества, мг |
| белки | жиры | углеводы | В1 | А  | С  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1 | Плов с курицей | 200 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377 | 0,15 | 21,00 | 21,00 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
| 2 | Кисель  | 200 | 0,1 | 0 | 94,0 | 377 | 0,06 | 39,00 | 0,85 | 49,90 | 106,7 | 21,60 | 0,96 |
| 3 | Хлеб | 80 | 15,28 | 0,96 | 26,42 | 139,2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 89 | 2,7 | 2,2 | 11 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого  |  | 37,18 | 18,46 | 177,11 | 982,2 |  |  |  |  |  |  |  |

Комплексный обед 2 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд  | Масса г | Пищевые вещества | Энергет ическая ценность ккал | Витамина, мг | Минеральные вещества, мг |
| белки | жиры | углеводы | В1 | А  | С  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,01 |  | 8,33 | 30,08 | 87,8 | 35,3 | 1,03 |
| 2 | Картофель отварной  | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 21,00 | 21,00 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
| 3 | Тефтели мясные  | 60 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,00 | 0,06 | 39,00 | 0,85 | 49,90 | 106,7 | 21,60 | 0,96 |
| 4 | Хлеб  | 80 | 5,28 | 0,96 | 26,42 | 139,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого  |  | 22,5 | 20,39 | 77,47 | 587,3 |  |  |  |  |  |  |  |

Комплексный обед 3 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд  | Масса г | Пищевые вещества | Энергет ическая ценность ккал | Витамина, мг | Минеральные вещества, мг |
| белки | жиры | углеводы | В1 | А  | С  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1 | Суп мясной с макаронами  | 250 | 18,9 | 7,77 | 5,37 | 250,09 | 0,13 | 0,01 | 1,42 | 23,5 | 335,14 | 41,08 | 4,73 |
| 2 | Рис отварной  | 100 | 3,6 | 5,85 | 28,33 | 180 | 0,39 | 0,09 |  | 93,84 | 261,39 | 76,81 | 2,39 |
| 3 | Хлеб | 80 | 5,28 | 0,96 | 26,42 | 139,2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Мандарин  |  100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 33 | 0,058 | 0,94 | 26,7 | 37 | 0,07 | 12 | 0,15 |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 28,58 | 14,78 | 67,62 | 482,29 |  |  |  |  |  |  |  |

Комплексный обед 4 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд  | Масса г | Пищевые вещества | Энергет ическая ценность ккал | Витамина, мг | Минеральные вещества, мг |
| белки | жиры | углеводы | В1 | А  | С  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1 | Суп картофельный с мясными фрикадельками  | 250 | 10,94 | 9,9 | 7,98 | 162,86 | 0,13 | 0,01 | 1,42 | 23,5 | 335,14 | 41,98 | 4,73 |
| 2 | Каша гречневая с курицей  | 210 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Компот из кураги | 200 | 1,24 |  | 85,3 | 102,4 | 0,01 |  | 1,08 | 6,4 | 3,6 |  | 0,18 |
| 4 | Хлеб | 80 | 5,28 | 0,96 | 26,42 | 139,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 37,76 | 27,86 | 155,39 | 781,46 |  |  |  |  |  |  |  |

Комплексный обед 5 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд  | Масса г | Пищевые вещества | Энергет ическая ценность ккал | Витамина, мг | Минеральные вещества, мг |
| белки | жиры | углеводы | В1 | А  | С  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1 | Суп рисовый с говядиной (харчо) | 250 | 6,18 | 3,30 | 14,65 | 141,5 | 0,11 | 0 | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 2 | Макароны отварные с овощами и с курицей | 200 | 66,46 | 12,06 | 50,26 | 310,3 | 0,04 | 16,05 | 3,46 | 85,59 | 114,38 | 28,88 | 1,47 |
| 3 | Компот из кураги  | 200 | 1,24 |  | 85,3 | 102,4 | 0,01 |  | 1,08 | 6,4 | 3,6 |  | 0,18 |
| 4 | Хлеб | 80 | 5,28 | 0,96 | 26,42 | 139,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого  |  | 79,16 | 16,32 | 176,63 | 693,4 |  |  |  |  |  |  |  |

Комплексный обед 6 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд  | Масса г | Пищевые вещества | Энергет ическая ценность ккал | Витамина, мг | Минеральные вещества, мг |
| белки | жиры | углеводы | В1 | А  | С  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1 | Суп мясной с перловкой  | 250 | 5,4 | 13,48 | 16,67 | 149,25 | 0,12 |  | 4,74 | 17,36 | 46,74 | 19,4 | 0,62 |
| 2 | Каша рисовая рассыпчатая | 100 | 20,30 | 17 | 35,69 | 298,47 |  |  | 0,41 |  |  |  |  |
| 3 | Хлеб | 80 | 5,28 | 0,96 | 26,42 | 139,2 | 0,06 | 48 | 1,0 |  | 199,30 | 47,50 | 2,19 |
| 4 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 0,01 |  | 20,97 | 26,80 | 14,83 | 7,90 | 0,32 |
| 5 | Компот из кураги | 200 | 0,04 |  | 24,76 | 94,20 | 0,01 |  | 1,08 | 6,40 | 3,6 |  | 0,18 |
| 6 | Яблоко свежее | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 |  |  | 10 | 10 | 75,8 |  | 2,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого  |  | 32,31 | 34,83 | 119,11 | 685,46 |  |  |  |  |  |  |  |

Комплексный обед 7 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд  | Масса г | Пищевые вещества | Энергет ическая ценность ккал | Витамина, мг | Минеральные вещества, мг |
| белки | жиры | углеводы | В1 | А  | С  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1 | Суп с макаронами и птицей | 250 | 16,32 | 6,88 | 14,22 | 160,32 | 0,112 |  | 4,74 | 17,36 | 46,74 | 19,4 | 0,62 |
| 2 | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 |  |  |  | 22 | 76,8 | 4,80 | 1,00 |
| 3 | Хлеб | 80 | 5,28 | 0,96 | 26,42 | 139,2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Чай  | 200 | 0,20 |  | 14,0 | 28,00 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 26,9 | 12,44 | 54,94 | 390,52 |  |  |  |  |  |  |  |

Комплексный обед 8 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд  | Масса г | Пищевые вещества | Энергет ическая ценность ккал | Витамина, мг | Минеральные вещества, мг |
| белки | жиры | углеводы | В1 | А  | С  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1 | Мясо тушенное с овощами | 170 | 16,20 | 12,38 | 11,30 | 228 | 0,112 |  | 4,74 | 17,36 | 46,74 | 19,4 | 0,62 |
| 2 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 4,02 | 0,32 | 10,09 | 59,84 | 0,11 | 0,02 | 2,42 | 92,94 | 103,5 | 23,52 | 2,70 |
| 3 | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0 | 72,80 | 0,01 | 52,00 | 0,14 | 176,0 | 100,0 | 7,0 | 0,20 |
| 4 | Хлеб | 80 | 5,28 | 0,96 | 26,42 | 139,2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 |  | 32,45 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого  |  | 26,91 | 24,64 | 56,83 | 587,24 |  |  |  |  |  |  |  |

Комплексный обед 9 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд  | Масса г | Пищевые вещества | Энергет ическая ценность ккал | Витамина, мг | Минеральные вещества, мг |
| белки | жиры | углеводы | В1 | А  | С  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1 | Йогурт  | 100 | 57,55 | 41,73 | 100,20 | 139 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Манная каша | 150 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 581,38 |  | 0,77 | 2,42 | 91,11 | 14,77 | 0,95 | 0,80 |
| 3 | Хлеб | 80 | 5,28 | 0,96 | 26,42 | 139,2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов  | 200 | 0,04 |  | 24,76 | 94,20 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Зефир  | 40 | 0,04 |  | 29,8 | 154 | 0,01 |  | 32,45 | 6,40 | 3,6 |  | 0,18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого  |  | 63,29 | 106,85 | 181,2 | 1107,78 |  |  |  |  |  |  |  |

Комплексный обед 10 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд  | Масса г | Пищевые вещества | Энергет ическая ценность ккал | Витамина, мг | Минеральные вещества, мг |
| белки | жиры | углеводы | В1 | А  | С  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1 | Каша гречневая с курицей  | 160 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб | 80 | 5,28 | 0,96 | 26,42 | 139,2 |  | 0,77 | 2,42 | 91,11 | 14,77 | 0,95 | 0,80 |
| 3 | Чай  | 200 | 0,04 |  | 20 | 75,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого  |  | 30,7 | 22,21 | 91,03 | 685,85 |  |  |  |  |  |  |  |