

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов на 2022/2023 учебный год

УТВЕРЖДАЮ

директор

Кулемякина Н. В.

Школа **МОУ "СОШ им. В. К. Ерошкина** Отд./корп _____ День _____
а **с. Новозахаркино"**

Неделя первая

1 день

№ Рецеп- туры	Приём пищи Наименование блюда	Вых од	Пищевые вещества			ЭЦ (кка л)	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Р	Fe	Mg
Завтрак:														
Обед:														
71-2017	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	0,48		1,5	8,46		0,02		8,35	19,21	20,04		11,69
110-3-96	Борщ с.капустой и картофелем	250/10	4,5	13,8	14,1	155,2		0,05	0,06	10,67	49,7	54,6		26,1
ТК№32	Гуляш из отварного мяса птицы	100	12,26	9,61	4,50	139,00	33,11/16,5	0,03	4,35	0,39	32,47	84,62		15,47
332 - 2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	150/5	5,25	6,30	28,43	158,00		0,03	0,01		27,90	25,50		13,50
ТК№16	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,7	38,48	23,44	17,46	0,02	0,02	0/245,2	0,73
	Хлеб пшеничный	80	3,7	0,6	20,6	202,6		0,08	0,8		18	42		18
	Итого обед:	1030				796,06								
						33,87%								

Школа **МОУ "СОШ им. В. К. Ерошкина** Отд./корп _____ День _____
а **с. Новозахаркино"**

Неделя первая

2 день

№ Рецеп- туры	Приём пищи Наименование блюда	Вых од	Пищевые вещества			ЭЦ (кка л)	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Р	Fe	Mg
Завтрак:														

	Итого обед:	1090				876,80								
						37,31%								

**Неделя первая
4 день**

№ Рецептуры	Приём пищи		Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минералы			
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Fe	Mg
	Завтрак:													
	Обед:													
71-2017	салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54		0,01		20,97	26,80	14,83	0,32	7,9
129-3-96	Рассольник "Ленинградский"	250/10	2,2	5,2	15,58	117,9		0,06	1,8	13,5	12,47	231		18
265-2013	Плов с мясом птицы	80/180	17,90	13,70	34,50	356,00		0,08	2,20		67,00	70,00		2,00
ТК№16	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,7	38,48	23,44	17,46	0,02	0,02	0/245,2	0,73
	Хлеб пшеничный	80	3,70	0,60	20,60	202,60		0,08	0,80		18,00	42,00		18,00
	Итого обед:	930				860,84								
						36,63%								

Школа МОУ "СОШ им. В. К. Ерошкина с. Новозахаркино" Отд./корп День
 а **Неделя первая
5 день**

№ Рецептуры	Приём пищи		Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минералы			
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Fe	Mg
	Завтрак:													
	Обед:													
71-2017	Кукуруза консервированная припущенная	60	1,72	1,47	3,29	33,3	7,74	0,034	0,34	5,8	13,5	36,5		12,03

120-3-96	Шци из свежей капусты с картофелем	250/20	8,4	9,3	11,8	181		0,06	0,75	10,75	20	200		30
471-2004	Фрикадельки из говядины туш-е в соусе	80/50	12,2	13,28	19,4	206,4	0,03	0,05			16	123,2		16
297-2004	Гречка отварная раасыпчатя	150/5	6,72	1,92	39,12	201,6		0,18			20,4	136,8		49,2
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,002	0	0,037	0,026	0,011	0,002		0,03
	Хлеб пшеничный	80	2,22	0,36	12,36	121,56		0,04	0,48		10,80	25,20		10,80
	Итого обед:	910				792,50								
						33,72%								

Школа **МОУ "СОШ им. В. К. Ерошкина с. Новозахаркино"** Отд./корп _____ День _____
 а **Неделя вторая**
6 день

№ Рецептуры	Приём пищи		Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минералы			
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Fe	Mg
	Завтрак:													
	Обед:													
71-2017	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	0,48		1,5	8,46		0,02		8,35	19,21	20,04		11,69
ТК№19	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/20	6,50	4,50	8,50	100,50		0,10	1,97	9,10	45,30	101,82		50,91
435-2004	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	100/200	19,00	21,36	36,80	296,00	0,20	0,06	3,80	9,00	32,00	208,00		44,00
425-2003	Сок	200	1		20,2	85,34		0,02	0,02	4	14	18		6
	Хлеб пшеничный	80	3,70	0,60	20,60	202,60		0,08	0,80		18,00	42,00		18,00
	Итого обед:	970				692,90								
						29,49%								

Школа **МОУ "СОШ им. В. К. Ерошкина с. Новозахаркино"** Отд./корп _____ День _____
 а **Неделя вторая**
7 день

№ Рецептуры	Приём пищи		Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минералы			
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Fe	Mg
Завтрак:														

Обед:														
	Апельсин	200	1,87		16,67	76,00		0,08	0,40	120,00	6,80	45,33		25,33
ТК№17	Суп крестьянский с крупой	250/10/20	1,48	4,953	6,09	76,25	0/61	0,04	0,03	9,88	35,88	8,85	0,58	14,175
371 - 2004	Котлета полуфабрикат тушеная в соусе	80/5	13,95	13,40	17,76	228,80	43,04	0,16	4,35	0,72	47,82	64,00		17,76
215-3-96	Овощное рагу	200	5,40	9,20	34,40	205,00		0,05	0,13	36,00	149,00	105,00	19,00	13,50
	Хлеб пшеничный	80	3,7	0,6	20,6	202,6		0,08	0,8		18	42		18
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,002	0	0,037	0,026	0,011	0,002		0,03
	Итого обед:	960				837,29								
						35,63%								

Школа МОУ "СОШ им. В. К. Ерошкина" Отд./корп День
а с. Новозахаркино"

Неделя вторая
8 день

№ Рецептуры	Приём пищи		Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минералы			
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Р	Fe	Mg
Завтрак:														
Обед:														
52-2004	Салат из свеклы отварной	60	1,1	0	6,5	29,4	2	0,03	0,24	6	32	53		34
138-3-96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	6,5	13,7	163,3		0,16	0,05	4,2	32	93		25
ТК№32	Гуляш из отварного мяса птицы	90/50	12,26	9,61	4,50	139,00	33,11/16,5	0,03	4,35	0,39	32,47	84,62		15,47

508/3 - 2004	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,88	4,09	39,74	231,28		0,20	2,50		14,57	209,48		139,65
	Хлеб пшеничный	80	3	3,2	22,8	128		0,08	0,8	1,3	13	42		18
ТК№16	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,7	38,48	23,44	17,46	0,02	0,02	0/245,2	0,73
	Итого обед:	1040				794,38								
						33,80%								

Школа **МОУ "СОШ им. В. К. Ерошкина с. Новозахаркино"** Отд./корп День

*Неделя вторая
9 день*

№ Рецептуры	Приём пищи		Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минералы			
	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак:</i>													
	<i>Обед:</i>													
ТК№37	икра кабачковая	60	1,1	2,8	3,9	44,6	12	0,03	0,042	4,68	12	26,8	0,42	8,7
120-3-96	Щи из свежей капусты с картофелем	250/20	2,5	2,38	13,25	107		0,06	0,75	10,75	20	200	30	
371 - 2004	Рыба припущенная с овощами	80/50	14,24	8,48		132,80	12,13	0,09	1,12	0,44	53,88	170,63	26,13	
ТК№9	Рис отварной/масло сливочное	150/10	3,6	5,25	38,7	158	0	0,03	0,015	0	15	76,5	0,6	27
	Хлеб пшеничный	80	3,70	0,60	20,60	202,60		0,08	0,80		18,00	42,00	18,00	
ТК№16	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,7	38,48	23,44	17,46	0,02	0,02	0/245,2	0,73
	Итого обед:	1040				777,8								
						33,10%								

Школа **МОУ "СОШ им. В. К. Ерошкина с. Новозахаркино"** Отд./корп День

*Неделя вторая
10 день*

№ Рецеп	Приём пищи		Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минералы		
	Наименование блюда	Вых	Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg

