

Утверждаю

Директор МКОУ «Гочобская СОШ»

Ахматилев А.А..



*Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение*

« Гочобская 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) |                                             |        |                  |      |       |                         |             |   |       |                      |       |       |      |
|--------------------------|---------------------------------------------|--------|------------------|------|-------|-------------------------|-------------|---|-------|----------------------|-------|-------|------|
| № рецептуры              | Наименование блюд                           | масса  | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая ценность | Витамины мг |   |       | Минеральные вещества |       |       |      |
|                          |                                             |        | Б                | Ж    | У     |                         | В 1         | А | С     | Ca                   | P     | 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  |
|                          | <b>Итого:</b>                               |        |                  |      |       |                         |             |   |       |                      |       |       |      |

|             | 1-й вторник (день 2)     |        |                  |       |       |                         |              |      |       |                          |       |       |      |
|-------------|--------------------------|--------|------------------|-------|-------|-------------------------|--------------|------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
| № 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 среда (день 3) |                          |           |                  |              |              |                                |              |     |     |                          |       |      |     |
|--------------------|--------------------------|-----------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-----|-----|--------------------------|-------|------|-----|
| №<br>рецептур<br>ы | Наименование<br>блюд     | Масс<br>а | Пищевые вещества |              |              | Энергетиче<br>ская<br>ценность | Витамины, мг |     |     | Минеральные вещества, мг |       |      |     |
|                    |                          |           | Б                | Ж            | У            |                                | В1           | А   | С   | Са                       | Р     | Mg   | Fe  |
| 176 2011           | Каша рисовая с<br>маслом | 200\7     | 5,92             | 8,6          | 41,7         | 299,36                         | 0,26         | 81  | 1,2 | 37,7                     | 135,1 | 46,4 | 0,9 |
| 424 2005           | Яйцо отварное            | 1 шт      | 5,1              | 4,6          | 0,3          | 63                             | 0,03         | 0,1 |     | 22,0                     | 76,8  | 4,8  | 1   |
| 943 1<br>2005      | Чай с сахаром            | 200       | 0,2              |              | 14           | 28                             |              |     |     | 6,0                      |       |      | 0,4 |
| 1035<br>2002       | Хлеб                     | 40        | 2,96             | 1,16         | 20,56        | 100                            |              |     |     |                          |       |      |     |
|                    | <b>Итого</b>             |           | <b>14,18</b>     | <b>14,36</b> | <b>76,56</b> | <b>490,36</b>                  |              |     |     |                          |       |      |     |

[illegible]

1-я пятница (день 5)

| № рецепту<br>ры | Наименование<br>блюд                              | Масса,<br>г | Пищевые<br>вещества |      |        | Энергетическая<br>Ценность, ккал | Витамины ,мг |       |      | Минеральные вещества,<br>мг |        |       |     |
|-----------------|---------------------------------------------------|-------------|---------------------|------|--------|----------------------------------|--------------|-------|------|-----------------------------|--------|-------|-----|
|                 |                                                   |             | Б                   | Ж    | У      |                                  | В1           | А     | С    | Ca                          | P      | Mg    | Fe  |
|                 |                                                   |             |                     |      |        | <b>Завтрак</b>                   |              |       |      |                             |        |       |     |
| 859 2005        | Компот из<br>сухофруктов                          | 200         | 0,48                |      | 10,20  | 40,95                            | 0,02         |       |      | 12                          | 2,4    |       | 0,8 |
| 390 2005        | Каша молочная из<br>манной крупы,<br>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 |
|                 | <b>Итого:</b>                                     |             |                     |      |        |                                  |              |       |      |                             |        |       |     |

1-я суббота (день 6)

| № Рец<br>пту<br>ры | Наименование<br>блюд                     | Масса | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг |      |      | Минеральные вещества,<br>мг |        |       |      |
|--------------------|------------------------------------------|-------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|--------------|------|------|-----------------------------|--------|-------|------|
|                    |                                          |       | Б                | Ж           | У            |                            | В1           | А    | С    | Ca                          | P      | Mg    | Fe   |
| 12 2010            | Салат из кукурузы<br>(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<br>Натуральный с<br>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<br>молоком                       | 150   | 2,64             | 2,79        | 19,12        | 108,9                      | 0,04         | 0,01 | 1,3  | 91,5                        | 67,5   | 14    | 0,56 |
| 1035<br>2005       | Хлеб                                     | 40    | 2,96             | 1,16        | 20,56        | 100                        | 0,067        |      |      | 9,69                        | 34,77  | 6,63  | 0,51 |
|                    | <b>ИТОГО:</b>                            |       | <b>21,57</b>     | <b>28,9</b> | <b>47,13</b> | <b>527,23</b>              |              |      |      |                             |        |       |      |

[illegible][illegible]

| 2-я среда (день 9) |                                                |       |                     |       |       |                                      |              |      |      |                         |       |       |      |
|--------------------|------------------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------------------------------------|--------------|------|------|-------------------------|-------|-------|------|
| №<br>Рецепту<br>ры | Наименование блюд                              | Масса | Пищевые<br>вещества |       |       | Энергети-ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |      |      | Минеральные<br>вещества |       |       |      |
|                    |                                                |       | Б                   | Ж     | У     |                                      | В1           | А    | С    | Ca                      | P     | Mg    |      |
| 558 2005           | Салат из свеклы,<br>моркови и зелн.<br>горошка | 60    | 0,84                | 4,85  | 3,38  | 60,91                                | 0,024        |      | 3,35 | 18,0<br>9               | 24,04 | 12,59 | 0,45 |
| 637 2006           | Птица отварная                                 | 50    | 10,55               | 6,8   |       | 103,13                               |              | 10   |      | 19,5                    | 71,5  | 10    | 0,9  |
| 41-2005            | Масло сливочное                                | 5     |                     | 4.1   | 0,05  | 37,5                                 |              | 29,5 |      | 0,05                    | 1     |       |      |
|                    | Хлеб                                           | 40    | 2,96                | 1,16  | 20,56 | 100                                  |              |      |      |                         |       |       |      |
| 945 2005           | Чай сладкий                                    | 200   | 0,2                 |       | 14    | 28                                   |              |      |      | 6                       |       |       | 0,4  |
|                    | ИТОГО:                                         |       | 32,37               | 25,33 | 87,53 | 608,63                               |              |      |      |                         |       |       |      |

[illegible]