

Утверждено:

Директор МБОУ

«Мордойская основная
общеобразовательная школа»

Гричанюк С.А.

Приблизительное 10 дневное меню

Для обучающихся 1-4 класс

МБОУ «Мордойская ООШ»

№ рецептуры	Наименование приготовленного блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества				Минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День первый	27 сентября													
	завтрак													
168	Каша пшеничная на молоке	200	15	3,09	4,07	36,98	197,0	0,03	0,00	20,00	5,90	67,00	21,80	0,47
	Хлеб пшеничный	80	6	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44
943	Чай с сахаром	200	3,00	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
		Всего:	24,00	6,55	11,67	70,43	384,24	0,07	0,00	60	23,5	104,8	35	1,31
	Обед:													
170	Суп гороховый	250	24.45	1,45	3,93	100,20	82,00	0,05	8,23	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
688	Вермишель отварная	180	10.00	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	6,48	49,56	28,16	1,48
637	Гуляш	100	19,00	16,88	0,88	0,00	165,00	0,03	0,00	16,00	31,20	114,4	16,00	1,44

	Хлеб пшеничный	100	4,50	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	-	-	18,4	69,6	26,4	0,88
	каркаде	200	4,50	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80
	Всего:		62,45	38,76	11,83	196,4	768,64	0,26	8,23	44	103,58	278,54	91,56	5,55
	Итого:		86,45	45,31	23,5	266,83	1152,88	0,33	8,23	104	121,08	383,34	126,56	6,86
День второй 28 сентября														
	Завтрак													
311	Каша «Дружба»	200	13,50	6,7	7,9	31,7	224	0,16	0,48	0,02	116,28	216,0	40,44	1,06
	Хлеб пшеничный	80	8,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44
861	Чай с сахаром	200	3,00	0,22	4,06	13,30	52,58	0,00	4,6	0,00	15,16	7,14	5,6	0,58
	Всего:		24,50	10,08	12,36	64,32	370,1	0,2	5,08	0,02	140,64	257,94	59,24	2,08
	Обед:													
206	Суп Щи	250	10,00	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03
245	Овощное рагу	180	24,95	13,52	10,52	0,25	60,00	0,05	0,45	6,00	11,40	120,50	9,00	0,41
	Хлеб пшеничный	100	4,50	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08			18,4	69,6	26,4	0,88
859	Сок яблочный	200	4,50	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80
	Всего:		61,95	29,61	23,2	104,78	674,79	0,56	30,48	40,00	129,18	395,14	107,7	5,46
	Итого:		86,45	40,41	35,56	169,1	1044,89	0,76	35,56	40,02	269,82	653,08	166,94	7,54
День третий 29 сентября														
	Завтрак:													
311	Суп молочный	200	10,00	7,3	9,2	30,5	234	0,08	0,83		190,45		25,79	0,44
	Хлеб пшеничный	80	4,50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			9,20	34,8	13,20	0,44
959	Чай с сахаром	200	10,00	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,00	14,00	0,56
	Всего:		24,50	13,98	13,32	75,31	472,72	0,16	2,13	0,01	321,65	643,3	52,99	1,44
	Обед:													
170	Борщ с капустой	250	21,95	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
243	Окорочок отварной	50	22,00	12,18	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	0,16	36,20	76,80	20,80	1,76
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,00	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	17,30	278,00	90,00	5,26
	Хлеб пшеничный	100	4,50	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	-	-	18,4	69,6	26,4	0,88
859	Кисель	200	4,50	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51

		Всего:	61.95	10,57	24,27	244,8	896,56	0,45	10,45	0,18	153,65	505,24	178,61	9,6
		Итого:	86.45	24,55	37,59	320,11	1369,28	0,61	12,58	0,19	475,3	1148,54	231,6	11,04
День четвертый 30 сентября														
	Завтрак:													
302	Суп молочный	200	20,00	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	22,00	76,8	4,80	1,00
	Хлеб пшеничный	80	8,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44
861	Чай с сахаром	200	3,00	0,22	4,06	13,30	52,58	0,00	4,6	0	15,16	7,14	5,6	0,58
		Всего:	31,00	8,48	9,06	32,92	209,1	0,07	4,6	0,10	46,36	118,74	23,6	2,02
	Обед:													
208	Суп с макаронными изделиями	250	12,00	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09
436	Картофель отварной	180	30,00	17,21	14,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15,00	19,44	210,63	41,06	2,52
	Хлеб пшеничный	50	8,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44
859	Компот из сухофруктов	200	4,50	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
245	Рыба отварная	80	0,95	13,52	10,52	0,25	60,00	0,05	0,45	6,00	11,40	120,50	9,00	0,41
		Всего:	55.45	23,26	18,11	72,48	380,38	0,03	13,86	15,00	90,61	339,69	96,42	4,56
		Итого:	86.45	31,74	27,17	105,4	589,48	0,41	13,96	15,10	136,97	458,43	120,02	6,58
День пятый 01 октября														
	Завтрак:													
311	Каша молочная	200	10,00	6,6	9,2	31,9	237	0,07	0,85	0	192,39	-	35,13	0,46
	Хлеб пшеничный	80	8,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,8	13,20	0,44
151	Чай с сахаром	200	18,00	3,405	2,995	18,670	110,590	0,054	1,76	0	165,0	-	-	0,354
		Всего:	36,00	3,265	19,795	70,02	506,83	0,164	2,61	40,00	368,99	37,8	48,33	1,254
	Обед:													
170	Суп рисовый	250	20,00	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
679	Рожки отварные	180	16.45	8,80	5,84	47,02	284,94	0,14	0,00	0,02	1,62	216,0	0,04	3,24
637	Тефтели отварные	50	5,00	16,88	0,88	0,00	165,00	0,03	0,00	16,00	31,20	114,4	16,00	1,44
	Хлеб пшеничный	100	4,50	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	-	-	18,4	69,6	26,4	0,88
859	кисель	100	4,50	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51

		Всего:	50,45	29,31	22,63	244,01	874,24	0,35	10,45	0,18	137,97	443,24	88,65	7,58
		Итого:	86,45	32,575	42,425	314,03	1381,07	0,514	13,06	40,18	506,96	481,04	136,98	8,834
День шестой 3 октября														
	Завтрак													
311	Каша манная молочная	200	10,00	7,3	9,2	30,5	234	0,08	0,83		190,45		25,79	0,44
	Хлеб пшеничный	80	8,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,8	13,20	0,44
861	какао	200	3,00	0,22	4,06	13,30	52,58	0,00	4,6	0	15,16	7,14	5,6	0,58
	Всего:		21,00	10,78	20,86	63,25	445,82	1,2	5,43	40,00	217,21	44,94	44,59	1,46
	Обед:													
201	Суп с крупой рисовой	250	9,50	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	32,07	34,98	5,42	0,30
637	Котлета отварная	50	37,45	16,88	0,88	0,00	165,00	0,03	0,00	16,00	31,20	114,4	16,00	1,44
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,50	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	17,30	278,00	90,00	5,26
	Хлеб пшеничный	100	4,50	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	-	-	18,4	69,6	26,4	0,88
859	каркаде	200	4,50	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
	Всего:		65,45	38,13	15,39	108,72	887,92	0,43	0,03	17,04	136,34	524,59	152,98	8,39
	Итого:		86,45	48,91	36,25	171,97	1333,74	1,63	5,46	57,04	353,55	569,53	197,57	8,97
День седьмой 4 октября														
	Завтрак:													
311	Каша рисовая молочная	200	15,00	7,3	9,2	30,5	234	0,08	0,83	0	190,45	0	25,79	0,44
	Хлеб пшеничный	80	8,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,8	13,20	0,44
861	Кофейный напиток	200	3,00	0,22	4,06	13,30	52,58	0,00	4,6	0,00	15,16	7,14	5,6	0,58
	Всего:		26,00	10,78	20,86	63,25	445,82	0,12	5,43	40,00	217,21	44,94	44,59	1,46
	Обед:													
170	Суп рыбный	250	20,00	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
245	Рожки отварный	80	31,45	13,52	10,52	0,25	60,00	0,05	0,45	6,00	11,40	120,50	9,00	0,41
679	Тефтели с рисом	180	16,45	8,80	5,84	47,02	284,94	0,14	0,00	0,02	1,62	216,0	0,04	3,24
	Хлеб пшеничный	100	4,50	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	-	-	18,4	69,6	26,4	0,88

859	Компот из сухофруктов	200	4,50	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
		Всего:	60,45	21,85	16,43	186,44	459,54	0,2	10,74	6,00	111,55	270,94	76,81	2,99
		Итого:	86,45	32,63	37,29	249,69	905,36	0,32	16,17	46,00	328,76	315,88	121,4	4,45
День восьмой 5 октября														
	Завтрак:													
311	Суп молочный	200	10,00	7,3	9,2	30,5	234	0,08	0,83		190,45		25,79	0,44
	Хлеб пшеничный с маслом	50 10	8,00	3,16 0,10	0,40 7,20	19,32 0,13	93,52 65,72	0,04 0	-	- 40,00	9,20 2,40	34,8 3,00	13,20 0,00	0,44 0,00
861	Чай с сахаром и лимоном	200	3,00	0,22	4,06	13,30	52,58	0,00	4,6	0	15,16	7,14	5,6	0,58
		Всего:	21,00	10,78	20,86	63,25	445,82	0,12	5,43	40,00	217,21	44,94	32,59	1,46
	Обед:													
170	Суп рассольник	250	20,00	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
679	Картофель отварной	180	16,45	8,80	5,84	47,02	284,94	0,14	0,00	0,02	1,62	216,0	0,04	3,24
243	гуляш	100	25,00	12,18	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	0,16	36,20	76,8	20,80	1,76
	Хлеб пшеничный	100	4,50	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	-	-	18,4	69,6	26,4	0,88
859	Кисель	200	4,50	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
		Всего:	65,45	29,31	22,63	244,01	874,24	0,35	10,45	0,18	137,97	443,24	88,65	7,58
		Итого:	86,45	40,09	43,49	307,26	1320,06	0,47	15,88	40,18	355,18	488,18	121,24	9,04
День девятый 6 октября														
	Завтрак:													
168	Каша кукурузная на молоке	200	15,00	3,09	4,07	36,98	197,0	0,03	0,00	20,00	5,90	67,00	21,80	0,47
	Хлеб пшеничный с маслом	50 10	6	3,16 0,10	0,40 7,20	19,32 0,13	93,52 65,72	0,04 0	-	- 40,00	9,20 2,40	34,80 3,00	13,20 -	0,44 -
943	какао	200	3	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
		Всего:	24,00	6,55	11,67	70,43	384,24	0,07	0,00	60	23,5	104,8	35	1,31
	Обед:													
170	Суп с макаронами	250	18,95	1,45	3,93	100,20	82,00	0,05	8,23	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
688	Овощное рагу	200	15,5	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	6,48	49,56	28,16	1,48
	Хлеб пшеничный	100	4,50	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	-	-	18,4	69,6	26,4	0,88

	Сок Мультифрукт	200	4,50	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80
		Всего:	62.45	38,76	11,83	196,4	768,64	0,26	8,23	44	103,58	278,54	91,56	5,55
		Итого:	86.45	45,31	23,5	266,83	1152,88	0,33	8,23	104	121,08	383,34	126,56	6,86
День десятый 7 октября														
	Завтрак													
311	Каша гречневая на молоке	200	13,50	6,7	7,9	31,7	224	0,16	0,48	0,02	116,28	216,0	40,44	1,06
	Хлеб пшеничный	50	8,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44
861	Кофейный напиток	200	3,00	0,22	4,06	13,30	52,58	0,00	4,6	0,00	15,16	7,14	5,6	0,58
		Всего:	24,50	10,08	12,36	64,32	370,1	0,2	5,08	0,02	140,64	257,94	59,24	2,08
	Обед:													
206	Суп гороховый	250	14.95	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03
245	Рыба отварная	80	20,00	13,52	10,52	0,25	60,00	0,05	0,45	6,00	11,40	120,50	9,00	0,41
694	Макароны отварный	200	18,00	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	49,30	115,46	37,00	1,34
	Хлеб пшеничный	100	4,50	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08			18,4	69,6	26,4	0,88
859	Компот из сухофруктов	200	4,50	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80
		Всего:	61.95	29,61	23,2	104,78	674,79	0,56	30,48	40,00	129,18	395,14	107,7	5,46
		Итого:	86.45	40,41	35,56	169,1	1044,89	0,76	35,56	40,02	269,82	653,08	166,94	7,54