

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МКОУ «Тандовская СОШ»

Э.А. Исаева
Приказ № 47-Д от 30.08.2024 г

**Примерное 10-дневное меню
для учащихся 1-4 классов МКОУ «Тандовская СОШ»**

Примерное 10-дневное меню

Неделя:1 - 1 день- Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
42	Сыр в нарезке	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	1320	75	5,25	0,15
6 792 005	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7	0,14	32,7	10,3	25	216	101	2,29
338	Фрукт (яблоко)	100	0,8	5,5	4,3	67,1	0	0	1,8	17,3	21,2	3,9	0,2
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
122	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	0	0	2,1
	ИТОГО :		33,4	22,3	60,3	626,7							

Примерное 10-дневное меню

Неделя:1 - 2 день- Вторник

№ рецептуры		Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
Наименование			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
блюдо													
Завтрак													
54-9 к	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,6	11,3	34,3	272,9	0,21	40,2	0,52	139	233	63	1,85
54-12 р	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	80	12,9	8,9	2,3	140,2	0,06	27,1	1,42	148	210	38	0,78
43	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	0	20,97	26,8	14,83	7,9	0,32
54-21-ги	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	145,2	0,04	17,3	0,68	143	130	34	1,09
122	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	0	0	2,1
338	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	0	0	1,8	17,3	21,2	3,9	0,2
	ИТОГО :		27,45	32	75,33	672,34							

Примерное 10-дневное меню

Неделя:1 - 3 день- Среда

№ рецептуры Наименование блюдо	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак													
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63			0				
54-25,1к	Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	26,4	0,61	149	134	28	39
445	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	0,02	0	4	16	18	10	0,4
122	Бутерброд с маслом	20,00	2,01	3,87	12,13	38,33	0	0	0	16,5	0	0	2,1
338	Яблоки	100	0,8	5,5	4,3	67,1	0	0	1,8	17,3	21,2	3,9	0,2
	Десерт	15гр	0,41	2,55	14,59	87,7							
	ИТОГО :		11,7	12,6	105	621,35							

Примерное 10-дневное меню

Неделя:1 - 4 день- Четверг

№ рецептуры Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак													
54-7 г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	0,03	18,4	0	6,7	70	0,47	26
54-5 м	Котлеты из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	4,72	0,47	22	108	48	1,03
45 658	Огурец	60	0,57	0,11	2,42	12,08	0	0	15	0	0	0	0
54-1хи	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	50	4,3	2,1	0,09
122	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	0	0	2,1
338	Яблоки	100	0,8	5,5	4,3	67,1	0	0	1,8	17,3	21,2	3,9	0,2
	ИТОГО :		23,87	14,31	72,27	508,78							

Примерное 10-дневное меню

Неделя:1 - 5 день- Пятница

№ рецептуры Наименование блюдо	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак													
421	Макароны запеченные с сыром	150	8,03	8,745	34,12	233,91	0,08	3,39	0,06	0	123,4	15,23	0,95
943	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
122	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	0	0	2,1
45 658	Огурец	60	0,57	0,07	1,61	8,05	0	0	8	0	0	0	0
338	Банан	100	1,5	0,5	21	105	0,04	0	10	8	0	0	0,6
	Печенье, конфета	15гр	0,41	1,55	11,59	59,7							
	ИТОГО:		14,81	11,565	48,85	459,96							

Примерное 10-дневное меню

Неделя:2 - 1 день- Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюдо	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
54-9 г	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	163,4	0,07	309	12,2	56	70	29	1,02
54-21-ги	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	145,2	0,04	17,3	0,68	143	130	34	1,09
122	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	0	0	2,1
42	Сыр порциями	20	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	1320	75	5,25	0,15
122	Бутерброд с маслом	20,00	2,01	3,87	12,13	38,33	0	0	0	16,5	0	0	2,1
338	Фрукт (яблоко)	100	0,8	5,5	4,3	67,1	0	0	1,8	17,3	21,2	3,9	0,2
	Конфета	15гр	0,41	2,55	14,59	87,7							
	ИТОГО:		20	27,6	42,7	534,5							

Примерное 10-дневное меню

Неделя:2 - 2 день- Вторник

№ рецептуры Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак													
54-13-к	Каша молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,3	0,14	41	0,55	135	206	39	2,19
54-23-м	Биточки из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	4,72	0,47	22	108	48	71,03
943	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
338	Фрукт (яблоко)	100	0,8	5,5	4,3	67,1	0	0	1,8	17,3	21,2	3,9	0,2
122	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	0	0	2,1
	ИТОГО :		28,11	20,15	79,2	576,8							

Примерное 10-дневное меню

Неделя:2 - 3 день- Среда

№ рецептуры Наименование блюдо	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак													
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	18,апр	0	12	41	7,2	0,73
54-33м	Гуляш из курицы	80	14,2	8,2	3,2	144,2	0,16	24,8	1,13	78	1,37	18	1,98
54-7з	Салат из капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	122	34,8	40	30	15	0,56
445	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	0,02	0	4	16	18	10	0,4
122	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	0	0	2,1
	Печенье	15	0,41	2,55	14,59	87,7							
	ИТОГО :		26,71	22,45	75,64	615,7							

Примерное 10-дневное меню

Неделя: 2 - 4 день- Четверг

№ рецептуры Наименование блюдо	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак													
54-25-м	Курица тушенная с морковью	150	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	286	1,3	23	112	56	1
54-4г	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	19,2	0	15	181	120	4,04
42	Сыр порциями	20	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	1320	75	5,25	0,15
54-1хи	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	50	4,3	2,1	0,09
122	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	0	0	2,1
338	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	0	0	1,8	17,3	21,2	3,9	0,2
	Десерт	15гр	0,41	2,55	14,59	87,7							
	ИТОГО :		42,58	13,33	54,85	513,4							

Примерное 10-дневное меню

Неделя:1 - 5 день- Пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
421	Макароны запеченные с сыром	150	8,03	8,745	34,12	233,91	0,08	3,39	0,06	0	123,4	15,23	0,95
943	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
122	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	0	0	2,1
45 658	Огурец	60	0,57	0,07	1,61	8,05	0	0	8	0	0	0	0
338	Банан	100	1,5	0,5	21	105	0,04	0	10	8	0	0	0,6
	Печенье, конфета	15гр	0,41	1,55	11,59	59,7							
	ИТОГО:		14,81	11,57	82,97	459,96							