



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «НШДС» д.Новикбож

Л.С. Палехова Л.С. Палехова

« 07 » *декабря* 2021 г.

**10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД» Д. НОВИКБОЖ (завтрак)
(ВЕСНА-ЛЕТО)**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
		80	0,5	5,08	2,3	85	0,06	0	0,3	25	14	32,12	17,62	1
19	Салат из консервированных огурцов с зелен. Горошком	100	14,27	11,4	5,46	250	0,16	0	2,15	13,68	29,04	168,42	20,41	4,54
152	Гуляш мясной	150	6,6	1,8	30	150	0,64	0,03	0,09	0	180	214,4	140,2	9
186	Греча отварная	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0,6	0	14	0	6,4	1,56
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04	0	0,68	0	7,57	42,2	14,6	0,87
	Хлеб пшеничный	200	2,12	0,26	29,73	123,3	0,02	0,04	1,1	5,02	24,54	11,68	4,72	2,32
250	Компот из сухофруктов	100	0,4	0	9	34	0,01	0,3	0,3	13	16	20,7	8	2
	Яблоки													
	Итого		28,13	19,3	96,58	747,9	1	0,37	4,92	56,7	285,15	457,4	194,33	21,29
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
2 день														
Завтрак														
		60	0	0	2,8	10	0,01	0	1,15	5,2	12,56	18,25	10,2	0,52
	Томат консервированный	240	16,97	9,04	17,57	350	0,19	40	0,8	27,4	31,27	11,38	79,2	3,27
153	Жаркое по-домашнему	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0,6	0	14	0	6,4	1,56
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04	0	0,68	0	7,57	42,2	14,6	0,87
	Хлеб пшеничный	200	0,88	0	28,48	115,72	0,04	0,18	1,68	36,78	37,6	44,53	32,03	0,52
250	Компот из свежих фруктов	100	0,4	0	9,6	38	0,02	0	0,3	5	19	21	31,5	2
	Бананы													
	Итого		22,49	9,8	78,54	619,32	0,37	40,18	5,21	74,38	122	137,36	173,93	8,74
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
3 день														
Завтрак														
		90	13,6	11,9	1,8	281,2	0,1	14,64	1,32	0,4	36	547,01	44,02	0,92
120	Рыбная котлета с подливой	150	2,59	3,39	26,85	150,12	0,18	10,8	0,2	24,4	61,6	63,91	21,07	1,13
192	Рис отварной с маслом	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0,6	0	14	0	6,4	1,56
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04	0	0,68	0	7,57	42,2	14,6	0,87
	Хлеб пшеничный	200	23,8	0	5,8	36,6	0,02	0,04	1,1	5,02	24,54	11,68	4,72	2,32
250	Компот из кураги	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,3	0,3	60	34	20,7	8	0,3
	Апельсины													
	Итого		45,13	16,25	62,64	616,52	0,45	25,78	4,2	89,82	177,71	685,5	98,81	7,1

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
4 день														
Завтрак														
161	Шницель мясной	90	14,06	7,49	6,22	250	0,07	0	2,07	1,02	40,37	171,84	20,96	1,92
194	Макароны отварные	150	5,76	5,45	41,41	227,48	0,09	10,8	0,64	0	11,34	36,35	6,66	0,67
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04	0	0,68	0	7,57	42,2	14,6	0,87
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0,6	0	14	0	6,4	1,56
250	Напиток морковно-яблочный	200	2,12	0,26	29,73	123,3	0,02	0	0,26	5,02	24,54	35,3	24,1	2,32
	Яблоки	100	0,8	0,2	7,5	38	0,01	0,3	0,3	13	16	20,7	8	2
	Итого		26,98	14,16	104,95	744,38	0,3	11,1	4,55	19,04	113,82	306,39	80,72	9,34
5 день														
Завтрак														
21	Салат из консервированной кукурузы	60	1	3,2	6,12	62,5	0,01	0	3,08	24,25	20,23	13,2	7,02	0,71
180	Плов рисовый с мясом	240	16,03	15,26	40,87	393	0,11	20,7	0,59	5,8	42,99	202,09	40,2	2,95
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0,6	0	14	0	6,4	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04	0	0,68	0	7,57	42,2	14,6	0,87
250	Компот из кураги и изюма	200	28,1	0	5,8	38,6	51,9	0,01	0,02	0,4	12,6	1,25	1,3	0,4
	Бананы	100	0,4	0	9,6	38	0,02	0,3	0,3	5	19	20,7	8	2
	Итого		49,77	19,22	82,48	637,7	52,15	21,01	5,27	35,45	116,39	279,44	77,52	8,49

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
6 день														
	Завтрак													
31	Салат из свеклы с чесноком	60	11,32	9,31	10,89	324	0,13	0	2,7	13,12	51,71	25,88	12,51	2,39
160	Фрикадельки мясные	80	21,52	15,63	13,45	274,16	0,14	0	1	73,4	87,65	115,41	27,75	4,04
206	Картофельное пюре	150	2,15	13,68	14,46	189,44	0,19	10,44	0,12	27,4	31,27	78,33	26,06	3,27
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0,6	0	14	0	6,4	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04	0	0,68	0	7,57	42,2	14,6	0,87
250	Напиток из чернослива и кураги	200	28,1	0	5,8	38,6	51,9	0,01	0,02	0,4	12,6	1,25	1,3	0,4
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,3	0,3	60	34	20,7	8	0,3
	Итого		68,23	39,58	72,79	974,8	52,51	10,75	5,42	174,32	238,8	283,77	96,62	12,83
7 день														
	Завтрак													
19	Салат из консервированных огурцов с зелен. Горшком	80	0,5	5,08	2,3	85	0,06	0	0,3	25	14	32,12	17,62	1
174	Мясные тефтели с рисом	240	16,03	15,26	40,87	390	0,11	0	0,24	5,8	42,99	16,7	1,43	2,95
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0,6	0	14	0	6,4	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04	0	0,68	0	7,57	42,2	14,6	0,87
250	Напиток из чернослива	200	0,81	0	33,05	134,6	51,9	0,01	0,02	0,4	12,6	1,25	1,3	0,4
	Яблоки	100	0,8	0,2	7,5	38	0,01	0,3	0,3	13	16	20,7	8	2
	Итого		22,38	21,3	103,81	753,2	52,19	0,31	2,14	44,2	107,16	112,97	49,35	8,78
8 день														
	Завтрак													
195	бефстроганов из мяса	80	14,27	11,4	5,46	250	0,16	15,6	0,31	13,68	29,04	129,25	17,53	4,54
194	Макароны отварные	150	5,76	5,45	41,41	227,48	0,09	10,8	0,64	0	11,34	36,35	6,66	0,67
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0,6	0	14	0	6,4	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04	0	0,68	0	7,57	42,2	14,6	0,87
250	Напиток морковно-яблочный	200	2,12	0,26	29,73	123,3	0,02	0	0,26	5,02	24,54	35,3	24,1	2,32
	Груша	100	0,7	0,15	7,56	51	0,04	0,3	0,3	60	34	20,7	8	0,3
	Итого		27,09	18,02	104,25	757,38	0,42	26,7	2,79	18,7	86,49	263,8	77,29	9,96

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
9 день														
Завтрак														
31	Салат из свеклы с чесноком	80	11,32	9,31	10,89	324	0,13	0	2,7	13,12	51,71	25,88	12,51	2,39
157	Запеканка картофельно-мясная	240	13,6	11,9	1,8	281,2	0,1	40,1	0,85	0,4	36	12,4	75,2	0,92
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0,6	0	14	0	6,4	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04	0	0,68	0	7,57	42,2	14,6	0,87
250	Компот из сухофруктов	200	2,12	0,26	29,73	123,3	0,02	0,04	1,1	5,02	24,54	11,68	4,72	2,32
	Бананы	100	2,25	0	33,6	70	0,04	0,3	0,3	10	8	20,7	8	1
	Итого		33,53	22,23	96,11	904,1	0,4	40,44	6,23	28,54	141,82	112,86	121,43	9,06
10 день														
Завтрак														
121	Рыба запечённая в духовке	80	13,6	11,9	1,8	281,2	0,1	14,64	1,32	0,4	36	547,01	44,02	0,92
192	Рис отварной с маслом	150	2,59	3,39	26,85	150,12	0,18	10,8	0,2	24,4	61,6	63,91	21,07	1,13
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0,6	0	14	0	6,4	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04	0	0,68	0	7,57	42,2	14,6	0,87
250	Компот из кураги и изюма	200	28,1	0	5,8	38,6	51,9	0,01	0,02	0,4	12,6	1,25	1,3	0,4
	Яблоки	100	0,4	0	9	34	0,01	0,3	0,3	13	16	20,7	8	2
	Итого		48,93	16,05	63,54	609,52	52,3	25,75	3,12	38,2	147,77	675,07	95,39	6,88