



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «НШДС» д.Новикбож
Л.С.Палехова
«04» марта 2021 г.

**10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД» Д. НОВИКБОЖ (обед)
(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	Мg	Fe
<i>1 день</i>														
Обед														
6	Омлет натуральный	150	10,6	11,7	0,6	154	2,3	19	8,6	0	4,8	21	2,8	8,2
	Батон нарезной	20	3	2	1	50	0,03	0	0,4	2,2	0,6	54	4,1	1
	Масло сладкосливочное	10	0,06	14	0,5	132	0,1	10	1	0	0,2	0,8	0	0,2
252	Какао	200	50*	30	20	570	14	0,6	4	0	26	160	200	244
	Фрукты	100	1	0,2	15	65	2,1	2,1	1,2	5	0,7	2	5	2
	Итого		64,66	57,9	37,1	971	18,53	31,7	15,2	7,2	32,3	237,8	211,9	255,4
№ 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
<i>2 день</i>														
Обед														
194	Макароны отварные	150	5	0,6	30	120	5	0	3,3	0	0,7	3	1,5	3,3
	Сыр	15	4,1	0,6	0	72,8	0,6	6	0,7	0,01	1,7	12	1,5	1
	Батон нарезной	20	3	2	1	50	0,03	0	0,4	2,2	0,6	54	4,1	1
251	Лимонный напиток	200	0,2	0	40	140	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты	100	1	0,2	15	65	2,1	2,1	1,2	5	0,7	2	5	2
	Итого		13,3	3,4	86	447,8	7,73	8,1	5,6	7,21	3,7	71	12,1	7,3
№ 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
<i>3 день</i>														
Обед														
12	Суп молочный рисовый	250	6	11	23	150	6	7	2	2	18	22	8	2
	Батон нарезной	20	3	2	1	50	0,03	0	0,4	2,2	0,6	54	4,1	1
	Масло сладкосливочное	10	0,06	14	0,5	132	0,1	10	1	0	0,2	0,8	0	0,2
253	Кофейный напиток	200	12	5	140	350	58	0	6,5	0	5,8	73	61	26
	Фрукты	100	1	0,2	15	65	2,1	2,1	1,2	5	0,7	2	5	2
	Итого		22,06	32,2	179,5	747	66,23	19,1	11,1	9,2	25,3	151,8	78,1	31,2

№ 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
<i>4 день</i>														
Обед														
		50	0,3	0,05	3	14	1	4	1	8	0,7	1	1	1,5
99	Томаты консерв.	150	3	6	12	120	7	3	15	12	5	8	6	7
206	Картофельное пюре	15	4,1	0,6	0	72,8	0,6	6	0,7	0,01	1,7	12	1,5	1
	Сыр	20	3	2	1	50	0,03	0	0,4	2,2	0,6	54	4,1	1
	Батон нарезной	200	0	0	22	87	0	0	0	0	0	0,2	1,4	0,6
254	Чай сладкий	100	1	0,2	15	65	2,1	2,1	1,2	5	0,7	2	5	2
	Фрукты													
	Итого		11,4	8,85	53	408,8	10,73	15,1	18,3	27,21	8,7	77,2	19	13,1
Минеральные вещества (мг)														
№ 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
<i>5 день</i>														
Обед														
		150	20	27	27	350	6	30	13	0,5	18	30	7	5
96	Сырники творожные	20	1	2	11	61	1	1	0,1	0,2	6	5	2	0,1
	Молоко сгущенное	10	0,06	14	0,5	132	0,1	10	1	0	0,2	0,8	0	0,2
	Масло сладкосливочное	20	3	2	1	50	0,03	0	0,4	2,2	0,6	54	4,1	1
	Батон нарезной	200	0	0	22	87	0	0	0	0	0	0,2	1,4	0,6
255	Чай с молоком	100	1	0,2	15	65	2,1	2,1	1,2	5	0,7	2	5	2
	Фрукты													
	Итого		25,06	45,2	76,5	745	9,23	43,1	15,7	7,9	25,5	92	19,5	8,9

№ 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
6 день														
	Обед													
	25 Сосиска отварная	100	11	29,3	0,4	261	13	0	2,7	0	3,5	20	5	10
	116 Макароны отварные	150	5	0,6	30	120	5	0	3,3	0	0,7	3	1,5	3,3
	Масло сладкосливочное	10	0,06	14	0,5	132	0,1	10	1	0	0,2	0,8	0	0,2
	Батон нарезной	20	3	2	1	50	0,03	0	0,4	2,2	0,6	54	4,1	1
	252 Какао	200	0,2	0	40	140	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты	100	1	0,2	15	65	2,1	2,1	1,2	5	0,7	2	5	2
	Итого		20,26	46,1	86,9	768	20,23	12,1	8,6	7,2	5,7	79,8	15,6	16,5
№ 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
7 день														
	Обед													
	107 Омлет	150	18	27	2	300	6	50	34	0,6	12	36	5	20
	Батон нарезной	20	3	2	1	50	0,03	0	0,4	2,2	0,6	54	4,1	1
	Масло сладкосливочное	10	0,06	14	0,5	132	0,1	10	1	0	0,2	0,8	0	0,2
	279 Сок натуральный	200	2	0,2	5,8	92	0,04	26,4	0	8	40	36	20	0,4
	Фрукты	100	1	0,2	15	65	2,1	2,1	1,2	5	0,7	2	5	2
	Итого		24,06	43,4	24,3	639	8,27	88,5	36,6	15,8	53,5	128,8	34,1	23,6
№ 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
8 день														
	Обед													
	206 Солёный огурец	50	0,4	0	0,5	7	0,7	0,3	0,3	2,5	1	1	1	2
	Картофельное пюре	150	3	7	12	120	7	3	15	12	5	8	6	7
	Батон нарезной	20	3	2	1	50	0,03	0	0,4	2,2	0,6	54	4,1	1
	Сыр	15	4,1	0,6	0	72,8	0,6	6	0,7	0,01	1,7	12	1,5	1
	Масло сладкосливочное	10	0,06	14	0,5	132	0,1	10	1	0	0,2	0,8	0	0,2
	254 Чай сладкий	200	0	0	22	87	0	0	0	0	0	0,2	1,4	0,6
	Фрукты	100	1	0,2	15	65	2,1	2,1	1,2	5	0,7	2	5	2
	Итого		10,56	23,6	36	468,8	8,43	21,4	18,6	16,71	8,5	78	19	11,8

№ 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
<i>9 день</i>														
Обед														
114	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	6	16	130	2,6	4,4	2,6	0,6	16	16,5	5	2,2
112	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,5	3,2	0,2	0	2,45	11,9	1,4	1,1
	Батон нарезной	20	3	2	1	50	0,03	0	0,4	2,2	0,6	54	4,1	1
	Масло сладкосливочное	10	0,06	14	0,5	132	0,1	10	1	0	0,2	0,8	0	0,2
252	Какао	200	0	0	22	87	0	0	0	0	0	0,2	1,4	0,6
	Фрукты	100	1	0,2	15	65	2,1	2,1	1,2	5	0,7	2	5	2
	Итого		15,14	26,8	54,78	526,8	5,33	19,7	5,4	7,8	19,95	85,4	16,9	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
<i>10 день</i>														
Обед														
78	Запеканка творожная с повидлом	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,09	0,6	0,7	244,93	338,98	40,11	1,35
	Батон нарезной	20	3	2	1	50	0,03	0	0,4	2,2	0,6	54	4,1	1
	Масло сладкосливочное	10	0,06	14	0,5	132	0,1	10	1	0	0,2	0,8	0	0,2
256	Чай с лимоном	200	0,4	0,2	21	82	0,4	0,2	0,4	6	1	2	2	9
	Фрукты	100	1	0,2	15	65	2,1	2,1	1,2	5	0,7	2	5	2
	Итого		33,68	28,51	66,6	671,23	2,72	12,39	3,6	13,9	247,43	397,78	51,21	13,55