

РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН
МКОУ «Гиблибская СОШ»

Директор школы  Магомедов А. А./

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ

Калорийность.

Завтрак в школе – 470 -587,5 ккал

1 день

№ре- цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая це нность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
1 ДЕНЬ													
	Завтрак												
41/2 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36	0,01	39	0,11	13,2	79	5,25	0,15
420 /1 2005	Макаронные отварные запечённые с яйцом	150	7,44	8,39	22,62	232,22	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
959/ 1 2005	Какао с молоком густ.	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
	ИТОГО:		22,16	26,8	81,26	625,52							

2 день

№ре- цептуры	Наименование блюда	Масса	Энергетическая ценность			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак												
1762011	Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом	200\7	5,92	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	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1	
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2	14	28				6,0			0,4	
1035 2002	Хлеб	30	2,88	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38	
	Итого		14,18	79,44	510,79								

3 день													
№ре- цептуры	Наименован иеблюда	Масса	Пищевыевещества			Энергети- ческаяц енность	Витамины, мг			Минеральныевещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
959 2005	Чайсогугу щенным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	Хлебржаной	20	0,08	0,3	57	34,8							
	Гречнев ая каша с молоко м	200	6,4	9,4	34,2	240							
	Итого	420	7,88	11,3	107,6	360,8							

4 ДЕНЬ

№ре- цента	Наименованиеб люд	Масса	Пищевыевещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральныевещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
10 ер 2010	Салатиз зеленогоро шка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68
79 2005	Кашагречневая вязкая	150	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6
	Хлебржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
41 2005	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
945 2005	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	ИТОГО:		16,6	24,57	58,1	533,38							

5 ДЕНЬ

№ре- цептуры	Наименова ниеблю д	Масса	Пищевыевещества			Энергети- ческаяце нность	Витамины, мг			Минеральныевещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
42 2005	Сырпорциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15
390 2005	Каша молочная из манной крупы, 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
	Хлебржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	ИТОГО:		18,84	23,89	72,83	537,58							

бДЕНЬ													
№ре- цептуры	Наименованиеб люод	Масса	Пищевыевещества			Энергети- ческаяце нность	Витамины, мг			Минеральныевещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
12 2010	Салатизкукур узы (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 натуральный с маслом слив.	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 молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	ИТОГО:		22,45	28,21	50,22	541,4							

**7ДЕ
НБ**

№ре- цепуры	Наименовани еблю	Масса	Пищевыевещества			Энергети- ческаяце нность	Витамины, мг			Минеральныевещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
463 2005	Сырники творожные со сгущ. молоком	130/20	26,85	18,53	16,67	342,23	0,13	83,36	0,45	227,86	333,6	38,03	1,13
944 2005	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64
	Хлебжаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
41 2002	Маслослив. порциями	10		8,2	0,1	75		59		1,0	2		
	ИТОГО:		29,69	27,21	47,33	577							

8 ДЕНЬ

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
422005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
417 2005	Макароны отварные с овощами	170	19,58	1,18	63,12	145,03	0,01	0,05	3,46	54,39	0,34	12,88	0,03
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
1205 2002	Чай с молоком	200	1,6	1,5	12,4	86	0,01		0,6	67,4	45,2	8,62	0,08
41 2005	Масло слив. порц.	5		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5	1		
	ИТОГО:		34,52	23,89	117,54	535,73							

**9ДЕ
НБ**

№ре- цепт а	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая це нность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
243 2006	Пюре из картофе ля	150	13,65	1,35	19,95	168	0,51	0,015	2,49	84,45	49,79	76,25	4,97
637 2006	Птица отварная	50	10,55	6,8		103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
41-2005	Масло слив.	5		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5	1		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
945 2005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4
	ИТОГО:		30,73	24,41	74,25	543,43							

**10
ДЕНЬ**

№ре- цептуры	Наименованиеб люд	Масса	Пищевыевещества			Энергети- ческаяцен- ность	Витамины, мг			Минеральныевещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
637 2005	Птицаотварная	504	10,55	6,8		103,13	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
420 2005	Макарониза печённыес яйцом	130	6,45	7,27	19,6	201,26	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
959 2005	Какаососгущ. молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,09	0,01	0,54	63,65	50	10,5	0,24
	Хлебржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	ИТОГО:		23,34	18,53	72,77	579,39							