



«Утверждено»
Директор МКОУ «Калининаульская НОШ»

И.Х. Хаджиева

Примерное циклическое 10-ти
дневное меню для организации питания детей
1-4 классов
в МКОУ «Калининаульская НОШ»
на 2020-2021 учебный год

Комплексный обед

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергическая ценность, ккал	Витамина, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Борщ из свеклы, капусты с мясом	250	5,56	41,73	100,2	169	0,1		8,33	38,08	87,8	35,3	1,03	
	Плов с курицей	200	20,30	17,00	35,69	377	0,15	21,00	21,00	14,64	79,73	29,33	1,16	
	Кисель	200	0,1	0	94,0	377	0,06	39,00	0,85	49,90	106,7	21,60	0,96	
	Хлеб	80	15,28	0,96	26,42	139,2								
	Банан	100	1,5	0,5	21	89	2,7	2,2	11					
	Итого		63,13	60,19	183,31	868,4								

Комплексный обед

2 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,8	35,3	1,03
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15		21,00	14,64	79,73	29,33	1,16
	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171,00	0,06		0,85	49,90	106,7	21,60	0,96
	Хлеб	80	5,28	0,96	26,42	139,2							
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,80
	Припуск	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Итого		26,6	25,49	145,8	904,34							

Комплексный обед

3 день

№ порции	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамина, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
	Суп мясной с макаронами	250	18,9	7,77	5,37	250,09	0,13	0,01	1,42	23,5	335,14	41,98	4,73	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,1	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96	
	Рис отварной	100	3,6	5,85	28,33	180	0,39	0,09	-	93,84	261,39	76,81	2,39	
	Хлеб	80	5,28	0,96	26,42	139,2								
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	33	0,058	0,094	26,7	37	0,07	12	0,15	
	Чай	200	0,04		20	75,4								
	Итого		42,49	22,63	94,15	647,69								

Комплексный обед

4 день

№ цеп ры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Витамина, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углево ды		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,94	9,9	7,98	162,86	0,13	0,01	1,42	23,5	335,14	41,98	4,73	
	Каша гречневая с птицей	210	20,30	17,00	35,69	377								
	Компот из кураги	200	1,24		85,3	102,4	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18	
	Хлеб	80	5,28	0,96	26,42	139,2								
	Салат из моркови и яблок	100	0	7,78	4,82	111,65	0,05	2,38	4,10	38,19	99,01	17,23	1,89	
	Сыр	20	4,64	5,90	0	72,80	0,01	52	0,14	176	100	7,00	0,20	
	Итого		42,4	41,54	160,21	965,91								

Комплексный обед

5 день

№ цеп ры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Витамин, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углево ды		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250	6,18	3,30	14,65	141,5	0,11	0	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24	
	Макароны отварные с овощами и курицей	200	66,46	12,06	50,26	310,03	0,04	16,05	3,46	85,59	114,38	28,88	1,47	
	Компот из кураги	200	1,24		85,3	102,4	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18	
	Хлеб	80	5,28	0,96	26,42	139,2								
	Чай	200	0,04		20	75,4								
	Салат из свеклы с горохом	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,03		5,88	16,76	25,18	11,14	0,79	
	Итого		80,2	18,83	201,54	814,79								

Комплексный обед

7 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамина, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	А	С	Ca	Р	Mg	Fe	
	Суп с макаронами и птицей	250	16,32	6,88	14,22	160,32	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62	
	Каша пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,02		1,22	162	0,03	2,43	
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63				22	76,8	4,80	1,00	
	Хлеб	80	5,28	0,96	26,42	139,2								
	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04		6,15	13,92	26,98	12,42	0,51	
	Какао с сухим молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,01		1,08	122,0	90	14	0,56	
	Итого		37,64	24,05	106,76	787,31								

Комплексный обед

8 день

№ деп ры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Витамина, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углево Ды		В1	А	С	Ca	Р	Mg	Fe	
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16,20	12,38	11,30	228,00	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62	
	Суп картофельный с фасолью	200	4,02	0,32	10,9	59,84	0,11	0,02	2,42	92,94	103,5	23,52	2,70	
	Сыр(порциями)	20	4,64	5,90	0	72,80	0,01	52,00	0,14	176,0	100,0	7,0	0,20	
	Хлеб	80	5,28	0,96	26,42	139,2								
	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51	
	Чай	200	0,20		14,0	28,00			1	6,00			0,40	
	Итого		31,75	24,64	71,64	615,24								

Комплексный обед

9 день

№ деп ры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамин, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод ы		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe			
	Борщ с капустой и мясом	200	57,55	41,73	100,20	139	0,04		8,23	38,88	113,78	30,10	1,75			
	Перловка отварная с курицей	150	0,38	64,16	0,62	581,38		0,77	2,42	91,11	14,77	0,95	0,80			
	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,40	30,09	234,73	0,40	0,01	4,05	73,66	170,04	56,78	5,48			
	Хлеб	80	5,28	0,96	26,42	139,2										
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,01		32,45	6,40	3,6		0,18			
	Зефир	40	0,04		29,8	154										
	Итого		74,85	115,25	211,89	1342,51										

