

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1

им. К.Г. Мохова р.п. Башмаково

Н.А. Кутырчева



Циклическое сбалансированное десятидневное меню
бесплатного питания для обучающихся
начальных классов (1 - 4 классы)
на осенне-зимний период
на 2020 - 2021 учебный год.

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные в-ва				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
																К	В2
1 день																	
Обед																	
2005	206	Суп крестьянский	250	1,3	5	8,4	84,4	0	8,7	0,2	2,2	31,8	17,1	34,5	0,8		
2010	304	Плов с курицей	200	24,26	25,82	21,17	259,5	0,13	12,92	0,05	3,3	41,31	46,4	222,1	2,5		
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		
2005	874	Кисель фруктово-ягодный	200	2,9	2,5	24,8	179,2	0,3	1	0,1	0	120,9	13,9	89,91	1		
	338/2015	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	0	3,3	71	24	17	3,3		
2 день																	
Обед																	
2010	15	Салат витаминный	60/100	1,02	3,52	3,52	54	0,006	7,2	0,18	1,92	49,56	24,6				
2005	170	Щи из свежей капусты	250	5,4	11,3	10,6	120,4	0	8,6	0,2	0,4	51,9	30,2	105,4	1,8		
2010	286	Макароны	150	11,69	15,36	12,57	210,1	0,08	0	0	3,59	11,97	23,9	149,6	2		
2010	336	Курица порциями с соусом	80	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,80	37,80	0	26,35	52,79	143,5	2,08		
2005	868	Компот из сухофруктов	200	6,15	2,25	3,9	111,8	0	5	0	0	1,1	0,36	0	0		
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		
3 день																	
Обед																	
2005	197	Рассольник	250	7,8	9,6	19,8	129,9	0,1	9,3	0,4	0,5	42,7	38,4	122,5	1,8		
2005	591	Гуляш из мяса (говядина)	80	9,8	11,2	4,3	128,9	0	1,1	0	2,5	18,4	13,2	92	1,3		
2005	679	Каша гречневая рассыпчатая.	150	3,61	4,58	37,7	116,5	0,03	0	0,03	0,3	11,3	26,1	78,2	0,6		
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		

2005	694	Пюре картофельное	200	5,4	9,5	31,8	142,4	0,2	14,6	0,4	0,5	94,7	50,7	150,3	1,8
2010/05	307/536	Котлета запеченная	90	15,4	9,2	15	198,9	0,1	0,6	0	4,8	43,6	53,7	337,5	1,6
2005	943	Компот из свежих яблок	200	0	0	14,6	58,1	0	0,8	0	0	6,2	1,4	0	0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
	338/2015	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	0	3,3	71	24	17	3,3

8 день

Обед

2010	45	Помидоры порциями (салат витаминный)	20/60	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,9	18,03	
2010	87	Суп с клецками	250	7,8	9,6	19,8	129,9	0,1	9,3	0,4	0,5	42,7	38,4	122,5	1,8
2005	591	Гуляш из мяса (говядина)	80	9,8	11,2	4,3	128,9	0	1,1	0	2,5	18,4	13,2	92	1,3
2005	679	Каша гречневая рассыпчатая.	150	3,61	4,58	37,7	116,5	0,03	0	0,03	0,3	11,3	26,1	78,2	0,6
2005	839	Напиток витаминный	200	0	0	14,6	58,1	0	0,8	0	0	6,2	1,4	0	0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4

9 день

Обед

2005	170	Суп с гречками	250	5,4	11,3	10,6	120,4	0	8,6	0,2	0,4	51,9	30,2	105,4	1,8
2010	244	Рыба тушеная с овощами	100	15	21,9	3,1	132,9	0,1	0,6	0,1	2,7	22,6	14,7	128,6	1,2
2005	679	Рис отварной	150	3,61	4,58	37,7	116,5	0,03	0	0,03	0,3	11,3	26,1	78,2	0,6
2005	874	Напиток фруктовый	200	2,9	2,5	24,8	179,2	0,3	1	0,1	0	120,9	13,9	89,91	1
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
	338/2015	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15	0	3,3	71	24	17	3,3

10 день

Обед

2010	38	Салат витаминный	60	0,4	2,8	4,18	43,6	0,01	0,067	2,8	19,2	0,76			
2005	197	Борщ	250	1,3	5	8,4	84,4	0	8,7	0,2	2,2	31,8	17,1	34,5	8,8
2005	679	Мясная запеканка	200	5,4	9,5	31,8	142,4	0,2	14,6	0,4	0,5	94,7	50,7	150,3	1,8
2005	943	Напиток из шиповника	200	0	0	14,6	58,1	0	0,8	0	0	6,2	1,4	0	0

к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
-----	-----	-------------------------------------	----	---	-----	------	-------	-----	---	---	-----	------	------	------	-----