

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОбУ СШ с. Ныр
Тужинского района



[Handwritten signature]

Н.Г. Тохтеева

" 31 " августа 2021 г.
[Handwritten signature] № 148-09

Примерное 10-дневное меню
для учащихся начальной школы Кировского областного государственного общеобразовательного учреждения
«Средняя школа с. Ныр Тужинского района»
от 7 до 11 лет

1 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2,	С	Са, мг	Fe, мг
Обед												
2010	5	Салат из белокачанной капусты	60	0,96	3,06	5,64	54	0,018	0,018	11,28	25,29	0,648
2010	42	Суп картоф. с бобов.	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	0,11	7,1	34,12	1,9
2010	66	Котлета из говядины	90	15,66	12,87	13,86	235,8	0,063	0,126	0,054	37,55	1,5
2010	137	Мак. изделия отварные	150	5,47	4,2	33,3	196	0,06	0,01	0	9,3	0,73
2010	149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	0,01	0,01	1	2,55	0,16
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0,4	0,04
		Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	2,6	0,67	9,9	110	0,42	0,024	0	4,1	0,37
		Всего		31,99	26,8	98,3	819,8	0,811	0,298	19,434	113,31	5,348
		Всего за день:		31,99	26,8	98,3	819,8	0,811	0,298	19,434	113,31	5,348

2 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2,	С	Са, мг	Fe, мг
Обед												
210	12	Салат из моркови с яблоками	60	0,54	3,54	3,9	53,4	0,05	0,024	1,26	10,98	0,46
2010	44	Суп мол. с мак. изд.	250	5,5	5,5	19,9	151	0,06	0,16	0,65	135,61	0,4
2010	90	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479	0,08	0,14	0,77	27,56	2,34
2010	196	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,8	70,93	1,44
		Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	2,6	0,67	9,9	110	0,42	0,024	0	4,1	0,37
		Всего		34,84	34,11	115,3	964,4	0,65	0,428	3,48	249,18	5,01
		Всего за день:		34,84	34,11	115,3	964,4	0,65	0,428	3,48	249,18	5,01

3 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2,	С	Са, мг	Fe, мг
Обед												
2010	15	Салат витаминный	60	0,6	2,76	6,48	53,4	0,018	0,024	3,78	20,71	0,54
2010	43	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	6,4	11,7	115	0,03	0,03	6,01	28,69	0,46
2010	63	гуляш	50/50	13,7	13,4	2,8	187	0,03	0,08	0,33	7,6	1,91
2010	94	Пюре картофельное	150	3,07	4,95	20,1	139	0,12	0,105	10,4	35,67	1,01
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0,4	0,04
		Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	2,6	0,67	9,9	110	0,42	0,024	0	4,1	0,37
		Всего		21,97	25,42	58,2	604	0,6	0,239	16,74	76,46	3,79
		Всего за день:		21,97	25,42	58,2	604	0,6	0,239	16,74	76,46	3,79

4 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2,	С	Са, мг	Fe, мг
Обед												
2010	10	Салат из моркови	60	0,66	2,7	8,7	60	0,024	0,03	1,03	12,42	0,33
2010	33	Щи с.кап. с картоф.	250	2,1	5,6	7,3	88	0,02	0,04	10,03	35,82	0,44
2010	56	Котлета рыбная	90	13,4	10,26	11,6	193	0,09	0,09	0,135	37,52	0,9
2010	136	Бобовые отварные	150	14,15	3,7	32,28	222	0,4	0,13	4,31	140,63	5,44
2010	196	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,8	70,93	1,44
		Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	2,6	0,67	9,9	110	0,42	0,024	0	4,1	0,37
		Всего		35,31	23,03	111,18	844	0,994	0,394	16,305	301,42	8,92
		Всего за день:		35,31	23,03	111,18	844	0,994	0,394	16,305	301,42	8,92

5 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2,	С	Са, мг	Fe, мг
Обед												
2010	19	Салат из свёклы с яблоками	60	0,48	4,74	4,44	61,8	0,006	0,012	1,9	12,49	0,72
2010	38	Суп с макаронными изд.	250	2,7	2,6	18,9	111	0,08	0,05	6,6	13,69	0,86
2010	61	бестрогонов из отв мяса	50/50	13,5	9,9	3,3	157	0,03	0,09	0,07	15,61	1,56
2010	137	Макарон. изд. отварные	150	5,47	4,2	33,3	196	0,06	0,01	0	9,3	0,73
2010	202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0,2	0,03
		Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	2,6	0,67	9,9	110	0,42	0,024	0	4,1	0,37
		Всего		24,75	22,11	79,84	754,8	0,596	0,186	8,57	55,39	4,27
		Всего за день:		24,75	22,11	79,84	754,8	0,596	0,186	8,57	55,39	4,27

6 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2,	С	Са, мг	Fe, мг
Обед												
2010	14	Салат Мишат	60	1,02	5,04	3,84	64,8	0,018	0,036	1,5	11,88	0,73
2010	47	Уха рыбацкая	250	5,2	3,3	13,8	107	0,07	0,05	1,92	12,59	0,7
2010	72	тефтели с рисом	75/30	8,34	12,35	9,05	181	0,015	0,045	0,305	5,73	0,575
2010	113	Каша гречн.расс.с масл.	150	7,1	5,77	28,65	198	0,15	0,112	0,84	52,99	3,9
2010	149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	0,01	0,01	1	2,55	0,16
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0,4	0,04
		Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	2,6	0,67	9,9	110	0,42	0,024	0	4,1	0,37
		Всего		24,86	28,93	81,34	740,8	0,683	0,277	5,565	90,24	6,475
		Всего за день:		24,86	28,93	81,34	740,8	0,683	0,277	5,565	90,24	6,475

7 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2,	С	Са, мг	Fe, мг
Обед												
2010	3	Салат из белокачанной капусты	60	0,96	3,06	5,64	54	0,018	0,018	11,28	25,29	0,648
2010	34	Борщ с карт. и сметаной	250	1,9	5,5	12	105	0,04	0,05	7,95	37,04	0,97
2010	65	Жаркое по-домашнему	250	17,1	17,4	18,3	299	0,14	0,15	5,01	25,78	3,21
2010	196	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,8	70,93	1,44
		Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	2,6	0,67	9,9	110	0,42	0,024	0	4,1	0,37
		Всего		24,96	26,73	87,24	739	0,658	0,322	25,04	163,14	6,638
		Всего за день:		24,96	26,73	87,24	739	0,658	0,322	25,04	163,14	6,638

8 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2,	С	Са, мг	Fe, мг
Обед												
2010	12	Салат из моркови с яблоками	80	0,54	3,54	3,9	53,4	0,05	0,024	1,26	10,98	0,46
2010	36	Рассольник ленингр.	250	2,4	5,7	15,7	126	0,08	0,07	6,71	23,14	0,87
2010	81	Плов из говядины	250	18,2	18,9	44,7	425	0,04	0,03	0,99	12,92	0,91
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0,4	0,04
		Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	2,6	0,67	9,9	110	0,42	0,024	0	4,1	0,37
		Всего		23,4	25,27	84	714	0,54	0,124	7,7	40,56	2,19
		Всего за день:		23,4	25,27	84	714	0,54	0,124	7,7	40,56	2,19

9 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2,	С	Са, мг	Fe, мг
Обед												
2010	15	Салат витаминный	80	0,6	2,76	6,48	53,4	0,018	0,024	3,78	20,71	0,54
2010	38	Суп с макаронными изд.	250	2,7	2,6	18,9	111	0,08	0,05	6,6	13,69	0,86
2010	88	Котлета рубл из птицы	90	18,18	22,41	11,52	321,3	0,081	0,135	0,6	23,9	2,1
2010	94	Пюре картофельное	150	3,07	4,95	20,1	139	0,12	0,105	10,4	35,67	1,01
2010	149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	0,01	0,01	1	2,55	0,16
2010	197	Компот из св.яблок	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,8	70,93	1,44
		Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	2,6	0,67	9,9	110	0,42	0,024	0	4,1	0,37
		Всего		29,95	35,29	110,7	932,7	0,769	0,428	23,18	171,55	6,48
		Всего за день:		29,95	35,29	110,7	932,7	0,769	0,428	23,18	171,55	6,48

10 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2,	С	Са, мг	Fe, мг
Обед												
2010	17	Салат из свёклы с растительным маслом	80	0,78	4,44	3,6	57	0,006	0,012	0,44	18,29	0,62
2010	50	щи из капусты	250	2,1	5,6	7,3	88	0,02	0,04	10,03	35,82	0,44
2010	52	рыба припущенная	90	21,2	6,3	0,4	143	0,16	0,14	0,57	20,8	0,61
2010	136	рис отварной	150	2,1	4,4	15,4	241	0,16	0,1	25,7	22,94	0,9
2010	149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	0,01	0,01	1	2,55	0,16
2010	202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0,2	0,03
		Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	2,6	0,67	9,9	110	0,42	0,024	0	4,1	0,37
		Всего		28,4	18,77	45,4	728	0,77	0,314	37,3	86,41	2,51
		Всего за день:		28,4	18,77	45,4	728	0,77	0,314	37,3	86,41	2,51