

Утверждаю:

Директор МКОУ «Кураховская СОШ№1»

Мисриев Г. Г.



Примерное

10 – дневное меню для учащихся 1-4 классов

обучающихся в 1 - смену

возрастная категория 7-11 лет

2 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины	
			ж	ж		г	г
694 2005	Завтрак	150	3,06	7,8	20,45	0,14	25,5
	Картофельное пюре	40	2,64	0,48	13,36		
	Хлеб ржаной	200		0,03	24		
859 2005	сок (нектар)натуральный	140	0,56	0,07	1,82	0,021	
73/2005	Помидоры свежие	100	2,98	5,19	6,25	0,11	
558 2005	салат из моркови , зеленого горошка и капусты						
172/2002	Масло сливочное	20	7,26	0,14			59
847 2005	бананы	100	1,5		21	0,04	
	Итого	18	13,71	86,88	0,311	84,5	
	2 День						

3 день

Норцептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества		Энегетическая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг	
				ж			с	Ca	
244 2015	Завтрак плов рисовый с мясом	50/50	9,59	22,94	39,33	0,01	0,36	8,38	
859 2005	хлеб ржаной сок (нектар) натуральный	40 200	2,64	0,48	13,36				
45 2010	винегрет	60	1,35	6,18	3,06	0,06	10,25	44,97	20,75
847 2005	яблоко		0,4		47	0,03	10	75,8	2,2
172/2002	Масло сливочное печенье	20	7,26	0,14	75,1	59		1	2
	Итого		24,16	18,3	48,68	0,001	0,36	182,1	64,7
	1 день				380,68			245,2	4,1

5 день

№рецептуры	Наименование блюد	Масса	Пищевые вещества		Энегетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				ж			с	Ca				
637 2005	Завтрак птица жаренная	50		14.58	221	0.05	43	0.02		132.9		
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	69,6							1.62
959/1 2005	чай сладкий	200	0.2		28				6			0.4
420 2005	макаронны отварные с маслом и говядиной	150	5.52	14.52	168.45	0,08	28		6.48	9.56		1.48
859 2005	сок (нектар) натуральный	200	0.03	24	94							
	ИТОГО											
	1 день		8.39	53.58	487.05	0.13	71	0.02	12.48	142.46		3.5

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				ж			с		Ca			
390 2005	Завтрак каша молочная из манной крупы с маслом и говядиной	250/50	6,05	7,02	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13		17,64	
959/1 2005	хлеб ржаной чай сладкий	40 200	2,64 0,2	0,48	69,6 28				6			0,04
637 2005	птица отварная	50		6,8	103,13		10		19,5	71,5	10	
200 2005	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	134,75	16,33		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
847 2005	яблоко	100			44	9,8		0,06	38	17	11	0,4
	Итого											
	1 день		8,33	19,58	498,46	39,49	46,72	9,42	245,71	175,68	73,94	1,47

