

Десятидневное меню - раскладка для обучающихся 1-4 классов
при МКОУ «Пителдинская СОШ»

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Вермишель молочная Вермишель Молоко 2,5 % жирности Сахар Масло сливочное несоленое Вода	16,0 150,0 4,0 5,0 25,0 Итого	200,0	6,4	5,3	22	143,5
	2.Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода	15 5 180 Итого	200,0	10,19	8,6	30,14	94,2
	3. Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50
	4. Фрукт свежий	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	50
Обед	1.Салат из свежей капусты с морковью Капуста Морковь Лук Соль пищевая йодированная Масло растительное	60 20 10 3 5 Итого	100	1,62	10,08	9,55	136,44
	2.Суп картофельный с пшеном Пшено Картофель Лук Морковь Вода Соль пищевая йодированная	20 100 15 15 100 3,0 Итого	250,0	2,18	2,84	14,29	91,50
	3.Рис отварной Рис Соль пищевая йодированная Масло растительное	150,0 3,0 5,0 Итого	150,0	2,87	0,73	28,22	125,57
	4. Рыба тушеная с овощами Рыба с/м Морковь Лук Томатная паста Соль Масло растительное	50,0 40,0 20,0 10,0 1,0 5,0 Итого	100	16,49	10,47	10,71	231
	5.Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода	15 5 180 Итого	200	10,19	8,6	30,14	94,2

6. Хлеб ржаной	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89,0
7. Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Завтрак	1. Каша из овсяных хлопьев Геркулес Молоко Сахар Масло сливочное	40,0 150,0 5,0 5,0 Итого	200,0	6,66	11	22,64	275
	2. Чай с сахаром Чай-заварка Сахар Вода	50,0 5,0 150,0 Итого	200,0	0	0	16,4	65,7
	3. Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0
	4. Фрукт свежий	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	50
Обед	1. Салат из моркови Морковь Масло растительное Соль пищевая йодированная	40,0 7,0 3,0 Итого	100,0	3,2	4,8	11,86	80,80
	2. Суп картофельный с рисом Рис Картофель Лук Морковь Масло растительное Соль пищевая йодированная	25,0 100,0 15,0 15,0 5,0 5,0 Итого	200,0	1,21	3,7	5,506	152,0
	3. Каша гречневая рассыпчатая Гречка Соль пищевая йодированная Масло растительное	150,0 5,0 5,0 Итого	150,0	5,26	4,68	24,43	152,36
	4. Курица тушеная Куриное бедро Лук Морковь Масло растительное Соль пищевая йодированная	70,0 10,0 15,0 5,0 3,0 Итого	100,0	5,81	1,53	0,63	230,0
	5. Чай с сахаром Чай-заварка Сахар Вода	50,0 5,0 150,0 Итого	200,0	0	0	16,4	65,7
	6. Хлеб ржаной	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89

	7. Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7.7	0,8	50.2	50,0
--	-------------------	-------	------	-----	-----	------	------

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша пшенная молочная Пшено Молоко Масло сливочное Сахар Вода Итого	10,0 150,0 5,0 5,0 30,0 Итого	200,0	3,6	5,06	13,17	230,0
	2.Кисель Концентрат киселя Сахар Вода Итого	20,0 10,0 200,0 Итого	200,0	-	-	19,6	110,0
	3. Фрукт свежий Итого	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	50,0
	4. Хлеб пшеничный Итого	Итого	20,0	7.7	0.8	50.2	50,0
Обед	1.Салат из свеклы Свекла Сахар-песок Масло растительное Соль пищевая йодированная ИТОГО	90,0 3,0 5,0 2,0 ИТОГО	100,0	0,6	3,5	4,8	95,0
	2.Суп гороховый с картофелем Горох Картофель Лук Морковь Соль пищевая йодированная Итого	20,0 100,0 15,0 15,0 3,0 Итого	250,0	1,21	3,7	5,506	132,0
	3.Макароны отварные Макароны Соль Масло растительное Итого	150,0 1,0 5,0 Итого	150,0	2,87	0,73	28,22	125,57
	4.Котлета мясная (полуфабрикат) Полуфабрикат Масло растительное Итого	100,0 3,0 Итого	100,0	15,55	11,55	15,70	228,75
	5.Кисель Концентрат киселя Сахар Вода Итого	20,0 10,0 200,0 Итого	200,0	-	-	19,6	150,0
	6.Хлеб ржаной Итого	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89
	7. Хлеб пшеничный Итого	Итого	20,0	7.7	0.8	50.2	50,0

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша молочная рисовая Молоко Вода Рис Масло сливочное	150,0 75,0 20,0 5,0 Итого	250,0	6,04	9,96	31,32	234,39
	2.Какао на молоке Какао Сахар Молоко Вода	2,0 5,0 150,0 50,0 Итого	200,0	6,0	6,0	20,0	205,0
	3.Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0
	4. Фрукт свежий	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	50
Обед	1.Салат из свежей капусты Капуста свежая Масло растительное Соль пищевая йодированная	100,0 9,0 3,0 Итого	100,0	0,54	3,1 5	1,96	70,0
	2.Борщ Свекла Картофель Лук Морковь Соль пищевая йодированная Масло растительное Капуста	20,0 15,0 10,0 15,0 3,0 5,0 20,0 Итого	200,0	1,21	3,067	5,506	150,0
	3. Печень тушенная с овощами Печень куриная Лук Морковь Соль Масло растительное Вода	80,0 10,0 15,0 1,0 3,0 30, Итого	100,0	14,4	5,78	3,55	121,51
	4. Картофельное пюре Картофель Молоко Соль пищевая йодированная Масло растительное	150,0 50,0 3,0 7,0 Итого	150,0	4,64	6,24	10,72	165,2
	5.Какао с молоком Какао Сахар Молоко Вода	2,0 5,0 150,0 50,0 Итого	200,0	3,0	3, 0	17,0	205,0
	6.Хлеб ржаной	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89,0
	7.Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша «Дружба» молочная						
	Рис	10,0					
	Пшено	10,0					
	Молоко	150,0					
	Масло сливочное	5,0					
	Сахар	5,0					
	Вода	20,0					
	Итого		200,0	6,0	2,0	40,0	230,0
	2.Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0
	3. Фрукт свежий	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	50
	4.Кисель						
	Концентрат киселя	20,0					
	Сахар	10,0					
	Вода	200,0					
	Итого		200,0	-	-	19,6	110,0
Обед	1. Салат из капусты с морковью						
	капуста	60,0					
	Морковь	40,0					
	Масло растительное	5,0					
	Соль йодированная пищевая	3,0					
	Итого		100,0	3,2	4,8	11,86	90,60
	2.Суп вермишелевый с картофелем на бульоне						
Картофель	100,0						
Вермишель	8,0						
Морковь	10,0						
Лук	10,0						
Масло растительное	2,0						
Соль йодированная пищевая	3,0						
Итого		250,0	2,16	2,46	13,72	170,0	
	3. Рыба тушеная с овощами						
Рыба с/м	50,0						
Морковь	40,0						
Лук	20,0						
Томатная паста	10,0						
Соль	1,0						
Масло растительное	5,0						
Итого		100,0	16,49	10,47	10,71	231	
	4.Рис отварной						
Рис	150,0						
Соль пищевая йодированная	3,0						
Масло растительное	5,0						
Итого		150,0	2,87	0,73	28,22	125,57	
	5.Кисель						
Концентрат киселя	20,0						
Сахар	10,0						
Вода	200,0						
Итого		200,0	-	-	19,6	150,0	
	6.Хлеб ржаной	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89
	7. Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Вермишель молочная Вермишель Молоко 2,5 % жирности Сахар Масло сливочное несоленое Вода	16,0 150,0 4,0 5,0 25,0 Итого	200,0	6,4	5,3	22	143,5
	2.Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода	15 5 180 Итого	200,0	10,19	8,6	30,14	94,2
	3. Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0
	4. Фрукт свежий	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	50
Обед	1.Салат из свеклы Свекла Сахар Соль пищевая йодированная Масло растительное	90,0 3,0 2,0 5,0 Итого	100,0	1,43	6,09	8,36	93,9
	2.Щи из свежей капусты с картофелем Картофель Капуста Лук Морковь Соль пищевая йодированная	50,0 70,0 10,0 20,0 3,0 Итого	200,0	10,19	8,6	30,14	315,79
	3.Макаронные отварные Макаронные Соль Масло растительное	150,0 1,0 5,0 Итого	150,0	2,87	0,73	28,22	125,57
	4.Котлета мясная (полуфабрикат) Полуфабрикат Масло растительное	100,0 3,0 Итого	100,0	15,55	11,55	15,70	228,75
	5.Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода	15 5 180 Итого	200	10,19	8,6	30,14	315,79
	6.Хлеб ржаной	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89,0
	7. Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша из овсяных хлопьев Геркулес Молоко Сахар Масло сливочное Итого	40,0 150,0 5,0 5,0 Итого	200,0	6,66	11	22,64	275,0
	2.Чай с сахаром Чай-заварка Сахар Вода Итого	50,0 5,0 150,0 Итого	200,0	0	0	16,4	65,7
	3. Хлеб пшеничный Итого	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0
	4. Фрукт свежий Итого	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	50
Обед	1. Салат из капусты с морковью Морковь Капуста Масло растительное Соль Итого	40,0 60,0 5,0 3,0 Итого	100,0	3,2	4,8	11,86	80,80
	2.Суп рыбный Консервы из рыбы Картофель Лук Морковь Пшено Соль йодированная пищевая Итого	37,0 70,0 10,0 10,0 12,0 1,0 Итого	250,0	0,7	1,95	3,39	104,0
	3. Картофель тушеный с овощами Картофель Морковь Лук Масло растительное Соль йодированная Итого	100,0 20,0 10,0 7,0 3,0 Итого	150,0	2,19	13,61	10,65	173,85
	4. Бедро отварное Бедро куриное Соль йодированная пищевая Итого	100,0 3,0 Итого	100,0	3,2	6,0	18,0	190,0
	5.Чай с сахаром Чай-заварка Сахар Вода Итого	50,0 5,0 150,0 Итого	200,0	0	0	16,4	65,7
	6.Хлеб ржаной Итого	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89
	7.Печенье Итого	Итого	20,0	1,2	3,6	11,13	82

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша пшенная молочная Пшено Молоко Масло сливочное Сахар Вода	10,0 150,0 5,0 5,0 30,0 Итого	200,0	3,6	5,06	13,17	230,0
	2. Кисель Концентрат киселя Сахар Вода	20,0 10,0 200,0 Итого	200,0	-	-	19,6	110,0
	3. Фрукт свежий	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	50
	4. Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0
Обед	1.Салат из свеклы Свекла Сахар-песок Масло растительное Соль пищевая йодированная	90,0 3,0 5,0 2,0 ИТОГО	100,0	0,6	3,5	4,8	95,0
	2.Щи из свежей капусты с картофелем Картофель Капуста Лук Морковь Соль пищевая йодированная	50,0 70,0 10,0 20,0 3,0 Итого	200,0	10,19	8,6	30,14	180,0
	3. Печень тушеная с овощами Печень куриная Лук Морковь Соль Масло растительное Вода	80,0 10,0 15,0 1,0 3,0 30,0 Итого	100,0	14,4	5,78	3,55	121,51
	4. Каша гречневая рассыпчатая Гречка Соль пищевая йодированная Масло растительное	150,0 3,0 5,0 Итого	150,0	5,26	4,68	24,43	152,36
	5. Кисель Концентрат киселя Сахар Вода	20,0 10,0 200,0 Итого	200,0	-	-	19,6	110,0
	6.Хлеб ржаной	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89
	7. Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша молочная рисовая Молоко Вода Рис Масло сливочное	150,0 75,0 20,0 5,0					
		Итого	250,0	6,04	9,96	31,32	234,39
	2. Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода	15,0 5,0 180,0					
		Итого	200,0	10,19	8,6	30,14	94,2
	3.Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0
	4. Фрукт свежий	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	50,0
Обед	1.Салат из свежей капусты Капуста свежая Масло растительное Соль йодированная пищевая	75,0 7,0 3,0					
		Итого	100,0	0,54	3,1 5	1,96	70,0
	2.Рассольник Картофель Огурцы соленые Морковь Лук Масло растительное Соль йодированная пищевая Перловка	100,0 8,0 10,0 10,0 2,0 2,0 9,0					
		Итого	250,0	2,16	2,46	13,72	200,0
	3.Рыба тушеная с овощами Рыба с/м Морковь Лук Томатная паста Соль Масло растительное	50,0 40,0 20,0 10,0 1,0 5,0					
		Итого	100,0	16,49	10,47	10,71	231,0
	4. Рис отварной Рис Мало растительное Соль йодированная пищева	150,0 5,0 3,0					
		Итого	150,0	2,87	0,73	28,22	125,57
	5. . Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода	15,0 5,0 180,0					
		Итого	200,0	10,19	8,6	30,14	94,2
	6.Хлеб ржаной	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89
	7.Печенье	Итого	20,0	1,2	3,6	11,13	82

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша «Дружба» молочная						
	Рис	10,0					
	Пшено	10,0					
	Молоко	150,0					
	Масло сливочное	5,0					
	Сахар	5,0					
	Вода	20,0					
	Итого		200,0	6,0	2,0	40,0	230,0
	2.Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0
	3. Фрукт свежий	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	50
	4.Какао на молоке						
	Какао	2,0					
	Сахар	5,0					
	Молоко	150,0					
	Вода	50,0					
	Итого		200,0	6,0	6,0	20,0	205,0
Обед	1.Салат из моркови						
	Морковь	100,0					
	Масло растительное	5,0					
	Соль йодированная пищевая	3,0					
	Итого		100,0	3,2	4,8	11,86	90,60
	2.Борщ						
	Свекла	20,0					
Картофель	15,0						
Лук	10,0						
Морковь	15,0						
Соль йодированная пищевая	3,0						
Масло растительное	7,0						
Капуста	20,0						
Итого		200,0	1,21	3,067	5,506	150,0	
	3.Бедро куриное отварное						
	Бедро куриное	100,0					
	Соль йодированная пищевая	3,0					
	Итого		100,0	3,2	6,0	18,0	190,0
	4. Картофель тушеный с овощами						
	Картофель	100,0					
	Морковь	20,0					
	Лук	10,0					
	Масло растительное	7,0					
	Соль йодированная	3,0					
	Итого		150,0	2,19	13,61	10,65	173,85
	5.Какао на молоке						
	Какао	2,0					
	Сахар	5,0					
	Молоко	150,0					
	Вода	50,0					
	Итого		200,0	6,0	6,0	20,0	205,0
	6.Хлеб ржаной	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89
	7. Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0