**Меню**

 **питания 1-4 кл. на 10 дней**

 **МКОУ «Цулдинская ООШ»**

**1 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплексный обед** |  |
| **Наименование** **Блюд**  | **Масса, г.** | **Пищевые веществ** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  | **Минеральные вещества, мг** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| Помидоры свежие  | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,036 | 0 | 15 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем  | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 |  | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| Плов из птицы  | 55/200 | 30,92 | 36,57 | 51,62 | 457,8 | 0,07 | 58 | 1,08 | 54,7 | 242 | 57,68 | 2,66 |
| Кисель из смеси сухофруктов  | 200 | 0,14 |  | 24,76 | 94,2 |  |  |  | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
| Чурек  | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| **Итого** |  | **37,12** | **41,69** | **115,52** | **820,03** |  |  |  |  |  |  |  |

 **2 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплексный обед** |  |
| **Наименование** **Блюд**  | **Масса,г.** | **Пищевые веществ** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  | **Минеральные вещества, мг** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| Салат из свеклы  | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 |  | 5,7 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| Котлеты из говядины  | 1/50 | 7,78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| Каша гречневая рассыпчатая  | 150 | 7,46 | 5,61 | 20,78 | 230,45 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,4 | 52,7 | 2,6 |
| Компот  | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| Чурек  | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  |  |  |  |
| Пряники пром. производства | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **27,71** | **22,02** | **143,03** | **895,49** |  |  |  |  |  |  |  |

**3 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплексный обед** |  |
| **Наименование** **Блюд**  | **Масса,г.** | **Пищевые веществ** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  | **Минеральные вещества, мг** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| Суп – хинкал с говядиной  | 250/25/50 | 4,6714,23 | 5,861,91 | 5,90,28 | 99,0975 | 0,050,04 | 0,01 | 0,860,28 | 8,966,56 | 78,64116,5 | 11,7215,13 | 2,371,18 |
| МИНТАЙ запеченный с овощами  | 75/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 0,1 | 0,01 | 3,35 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | 0,96 |
| Рис отварной  | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,045 | 0,045 | 0,113 | 1,755 | 89 | 27,98 | 0,765 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 |  |  | 0,02 | 12,0 | 2,4 |  | 0,8 |
| чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
| **Итого** |  | **40,41** | **22,14** | **87,01** | **728,26** |  |  |  |  |  |  |  |

**4 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплексный обед** |  |
| **Наименование** **Блюд**  | **Масса,г.** | **Пищевые веществ** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  | **Минеральные вещества, мг** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| Салат из моркови с яблоком и изюмом  | 50 | 0,44 | 3,6 | 8,53 | 67,36 | 0,025 | 0,285 | 13,025 | 17,85 | 20,3 | 11,71 | 0,745 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями  | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 |  | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| Птица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 |  | 165 | 0,03 | 16 |  | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 |
| Капуста тушеная  | 50 | 0,93 | 2,16 | 11,51 | 71,18 | 0,08 | 10,5 | 10,5 | 7,32 | 39,86 | 14,66 | 0,58 |
| Каша пшеничная рассыпчатая  | 100 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 0,11 | 0,02 |  | 1,22 | 121 | 0,03 | 2,43 |
| Компот из кураги | 150  | 0,78 |  | 20,02 | 80,58 | 0,01 |  | 1,08 | 6,4 | 3,6 |  | 0,18 |
| Хлеб ржаной  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **29,31** | **23,24** | **97,31** | **718,75** |  |  |  |  |  |  |  |

**5 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплексный обед** |  |
| **Наименование** **Блюд**  | **Масса,г.** | **Пищевые веществ** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  | **Минеральные вещества, мг** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| Салат из свежих помидоров с луком  | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 798,6 | 0,06 |  | 20,48 | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| Суп рисовый с говядиной (харчо) | 250/15 | 0,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | 0,11 |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| Птица тушеная  | 80/80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| Макароны отварные  | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,08 | 28 |  | 6,48 | 9,56 | 23,16 | 1,48 |
| Компот из свежих груш  | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,02 |  |  | 12 | 2,4 |  | 0,8 |
| Чурек  | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
| **Итого** |  | **28,69** | **29,26** | **96,48** | **806,22** |  |  |  |  |  |  |  |

**6 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплексный обед** |  |
| **Наименование** **Блюд**  | **Масса,г.** | **Пищевые веществ** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  | **Минеральные вещества, мг** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| Салат из белокочанной капусты  | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 0,05 |  | 16,76 | 18,68 | 34,61 | 16,26 | 0,74 |
| Рассольник с мясом петербуржский с перловой крупой  | 250/15 | 4,4 | 5,68 | 16,67 | 149,25 | 0,112 |  | 4,74 | 17,36 | 46,74 | 19,4 | 0,62 |
| Каша ячневая рассыпчатая  | 150 | 4,79 | 4,26 | 30,9 | 187,04 | 0,12 | 0,02 |  | 39,14 | 168 | 0,02 | 1,1 |
| Гуляш из говядины | 50/38 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 |  | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| Компот из кураги  | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| Хлеб ржаной  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| Груша свежая  | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 | 0,06 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
| **Итого** |  | **26,06** | **23,57** | **106,06** | **713,37** |  |  |  |  |  |  |  |

**7 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплексный обед** |  |
| **Наименование** **Блюд**  | **Масса,г.** | **Пищевые веществ** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  | **Минеральные вещества, мг** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| Винегрет овощ. | 100 | 0,81 | 3,7 | 4,61 | 54,96 | 0,06 | 0 | 10,25 | 33,55 | 40,17 | 21,35 | 0,88 |
| Суп лапша домашняя с птицей | 250/25 | 5,27 | 6,8 | 14,25 | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| Рыба тушеная с овощами  | 75/75 | 13,87 | 4,85 | 6,53 | 150 | 0,075 | 5,63 | 1,44 | 19,32 | 126,38 | 15 | 0,81 |
| Сок (нектар)фруктовый пром. произ-ва | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
| Чурек  | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,002 |
| Хлеб ржаной  | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зефир пром. Произв. | 40 | 0,04 |  | 29,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 |  | 10 | 10 | 75,8 |  | 2,2 |
| **Итого** |  | **26,55** | **16,49** | **119,32** | **752,06** |  |  |  |  |  |  |  |

**8 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплексный обед** |  |
| **Наименование** **Блюд**  | **Масса,г.** | **Пищевые веществ** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  | **Минеральные вещества, мг** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 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 |
| Суп картофельный с горохом  | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 |  | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| Плов с мясом | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 |  | 0,01 | 0,36 | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| Компот из плодов свежих  | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,26 | 0,1 | 20,3 | 14,72 | 4,4 | 5,4 | 0,9 |
| Чурек  | 30 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 43,47 | 8,28 | 0,63 |
| **Итого** |  | **20,53** | **33,97** | **110,61** | **798,46** |  |  |  |  |  |  |  |

**9 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплексный обед** |  |
| **Наименование** **Блюд**  | **Масса,г.** | **Пищевые веществ** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  | **Минеральные вещества, мг** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| Салат из свеклы, моркови и зелен. горошка | 60 | 0,84 | 4,85 | 3,38 | 60,91 | 0,024 |  | 3,35 | 18,09 | 24,04 | 12,59 | 0,45 |
| Суп из свежей капусты с картош. И говядиной  | 250/15 | 6,05 | 5,46 | 18,57 | 113,25 | 0,072 |  | 18,54 | 45,3 | 82,58 | 51,89 | 1,53 |
| Рыба, запеченная в белом соусе  | 100/100 | 20,56 | 15,16 | 4,96 | 230,2 | 0,075 | 6,1 | 1,24 | 9,32 | 168,5 | 13,4 | 0,51 |
| Каша гречневая рассыпчатая  | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 0,06 | 12 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
| Сок (нектар) фруктовый пром произ. | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
| Чурек  | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,002 |
| **Итого** |  | **33,36** | **35,79** | **96,81** | **801,13** |  |  |  |  |  |  |  |

**10 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплексный обед** |  |
| **Наименование** **Блюд**  | **Масса,г.** | **Пищевые веществ** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  | **Минеральные вещества, мг** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| Салат из свеклы с курагой и с изюмом | 60 | 1,08 | 3,0 | 15 | 91,32 | 0,028 | 0,84 | 4,51 | 29,57 | 0,28 | 16,54 | 1,12 |
| Щи из свежей капусты со сметаной  | 250/10 | 1,75 | 4,89 | 8,44 | 84,75 |  |  | 18,46 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| Шницель из говядины | 80 | 12,22 | 9,24 | 12,56 | 183,5 | 0,08 | 23 | 0,12 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| Пюре из картофеля  | 150 | 3,06 | 7,8 | 20,45 | 137,15 | 0,14 | 25,5 | 18,14 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| Кисель из смеси сухофруктов  | 200 | 0,2 | 0,0 | 32,6 | 132,8 |  |  |  | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
| Хлеб ржаной  | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Чурек  | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| **Итого** |  | **22,51** | **25,52** | **113,47** | **749,95** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего 10 дней**  |  **7783,72** |
| **Итого на 1-го ученика** |  **778,37 ккал** |

****