

УТВЕРЖДЕНО:
Директор школы
_____ Ю.М.Знобин
« 31 » августа 2022год

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ ДМИТРО - ТИТОВСКОЙ СОШ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

1 день

№ п/п	Обед	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Икра кабачковая	73	60	0,23	0,68	1,17	72	3,9	1,8	5,9	0,66		15	0,02	
2	Суп картофельный с бобовыми и сметаной	102	250	23,3	26,2	11,9	146	0,07	4,67	0	0,32	27,8	77,7	22,1	1,07
3	Жаркое по домашнему	259	200	18,2	19,2	20,0	320	0,21	8,97	24,00	0,80	31,1	337,	65,7	4,03
4	Хлеб	ГП	30	2,1	0,3	13,9	69	0,138	0,00	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
5	Чай	376	200	1,5	1,6	22,7	106	0,00	50,00	0	0	11,6	0	0	0,54

Итого: 713

2 день

№ п/п	Обед	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Горошек зеленый консервированный	ГП	60	1,55	0,10	3,25	58	10,00	10,50	31,00	0,35	0	0,10	0,06	5,00
2	Щи из свежей капусты со сметаной	87	240	0,2	0,3	26,2	138	0,06	18,46	0	0,25	43,3	47,6	22,2	0,80
3	Котлета с соусом	269	100	7,36	5,7	29,8	228	33,8	19,6	87	1,22		216	0,06	0,44
4	Каша гречневая	171	150	7,41	10,29	44,4	267	0,18	0	0,02	2,55	12,9	208,	67,5	3,95
5	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	69	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
6	Сок	ГП	200	4	0	13,2	112	0,60	50,00	0	0	9,00	0	0	0

Итого: 872

3 день

№ п/п	Обед	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Свекла отварная с яблоком	54	60	1,31	5,16	12,1	69	0,10	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
2	Рассольник Ленинградский со сметаной	96	250	2,4	5,5	17,9	134	0,12	12,7	0,1	1,5	27,5	92,7	34,2	1,25
3	Рыба тушеная с овощами	229	100	8,4	3,2	1,6	269	0,05	0,96	3,75	1,80	12,8	84,2	10,0	0,54
4	Картофель отварной	125	150	3,26	6,1	21,0	143	0,15	21,00	21,00	0,15	14,6	79,7	29,3	1,16
5	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	69	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
6	Компот из сухофруктов с витамином С	349	200	0,2	0	15,2	169	0,02	50,00	0	1,16	32,6	31,2	24,2	0,7

Итого: 853

4 день															
№ п/п	Обед	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Икра кабачковая	73	60	0,23	0,68	1,17	72	3,9	1,8	5,9	0,66		15	0,02	
2	Суп картофельный	97	250	2,5	4,75	15	107	0,07	4,67	0	0,32	27,8	77,7	22,1	1,07
3	Фрикадельки в соусе	280	90	26,7	25,7	18,8	410	0,07	0,97	47,91	0,8	34,0	119	25,8	1,07
4	Пюре гороховое	131	150	5,25	9,0	39	272	0,23	1,3	0,34	2,04	57,3	118	44,2	3,2
5	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	69	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
6	Кисель с витамином С	354	200	1,33	0	31,2	33	0,60	50,00	0	0	9,00	0	0	0
Итого: 963															
5 день															
№ п/п	Обед	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Морковь с яблоком	62	60	1,72	1,41	16,74	40	0,78	2,72		0,87	41,9	63,6	44,9	1,03
2	Суп картофельный с клецками	108	250	1,9	6,2	22,3	465	0,07	4,67	0	0,32	27,8	77,7	22,1	1,07
3	Плов	291	160	8,9	10,42	19,44	157	0,1	1,14	0,32	2,78	25,5	285	64,3	3,20
3	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	69	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
4	Кофейный напиток на молоке	379	200	2,8	1,75	24,35	109	0,02	1,00	0,08	0,15	108,	45,0	7,00	0,02
Итого: 843															
6 день															
№ п/п	Обед	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Огурец свежий нарезка	71	60	0,55	0	1,75	15	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
2	Суп крестьянский со сметаной	98	250	3,47	4,53	5,85	85	0,1	5,2	0,25	1,6	23,5	145,7	29,5	2,15
3	Тефтели с соусом	279	90	2,6	2,4	58,4	240	0,06	0,85	39,00	1,9	43,9	106	21,6	0,96
4	Макаронные изделия отварные	202	150	4,62	7,86	35,1	204	0,07	0	25,20	0,70	5,83	44,6	25,3	1,33
5	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	69	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
6	Чай	376	200	1,5	1,6	22,7	106	0,00	50,00	0	0,00	11,6	0	0	0,54
Итого: 719															

7 день															
№ п/п	Обед	№ реп	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Икра кабачковая	73	60	0,23	0,68	1,17	72	3,9	1,8	5,9	0,66		15	0,02	
2	Борщ из свежей капусты со сметаной	82	250	6,8	9,1	15,1	166	0,05	10,29	0,00	0,25	44,3	53,2	26,2	1,19
3	Рыба запеченная с овощами	229	100	8,4	3,2	1,6	269	0,05	0,96	3,75	1,80	12,8	84,2	10,0	0,54
4	Картофель отварной	125	150	3,26	6,1	21,1	143	0,15	21,00	21,00	0,15	14,6	79,7	29,3	1,16
5	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	69	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
6	Сок	ГП	200	1,2	0	28,6	112	0,60	50,00	0	0	9,00	0	0	0
Итого: 831															

8 день															
№ п/п	Обед	№ рец.	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Морковь с яблоком	59	60	1,72	1,41	16,74	40	0,78	2,72		0,87	41,9	63,6	44,9	1,03
2	Суп с макаронными изделиями и сметаной	103	200	8,7	7,6	59,16	143	0,08	0,63	28,1	0,39	236,76	225	29,9	0,63
3	Котлета с соусом	269	100	14,12	13,96	16,9	256	0,10	0,15	28,7 5	1,31	43,8	166,38	32,1	1,50
4	Каша пшённая	171	150	8,4	8,8	49	103	30	0	0,02	2,55	12,9	208,	67,5	3,95
5	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	69	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
5	Компот из сухофруктов с витамином С	349	200	0,2	0	15,2	169	0,60	50,0	0	0	9,00	0	0	0
Итого: 780															

9 день															
№ п/п	Обед	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Горошек зеленый консервированный	ГП	60	1,55	0,10	3,25	58	10,00	10,50	31,00	0,35	0	0,10	0,06	5,00
2	Щи из свежей капусты со сметаной	99	240	0,2	0,3	26,2	138	0,06	18,4	0,00	0,25	43,3	47,63	22,2	0,80
3	Жаркое по домашнему	259	200	18,2	19,2	20,0	320	0,21	8,97	24,00	0,80	31,0	337,00	65,70	4,03
4	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	69	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
5	Какао	382	200	3,6	4,26	25,1	157	0,04	1,30	0,01	0,40	122	90,00	14,00	0,56
Итого: 742															

10 день

№ п/п	Обед	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Свекла отварная с яблоком	54	60	1,31	5,16	12,1	69	0,10	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
2	Рассольник Ленинградский со сметаной	96	250	2,4	5,5	17,9	134	0,12	12,7	0,1	1,5	27,5	92,7	34,2	1,25
3	Рыба запеченная с овощами	229	100	8,4	3,2	1,6	269	0,05	0,96	3,75	1,80	12,88	84,25	10,00	0,54
4	Рис отварной	171	150	3,67	0,18	36,67	210	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
5	Кисель фруктовый с витамином С	354	200	1,33	0	31,2	33	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
6	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	69	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
Итого: 784															