

Звернуто :
директор МБОУ - (Бохолова Л.В.)
31.08.2022г.

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов в
МБОУ Половинская СОШ.

1 неделя 1 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./сут.		мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы					А	Д					
ОБЕД																	
1	1	Винегрет овощной	60	0,66	1,62	4,89	98,78	0,06	0,12	2,64	45,328	0,072	64,836	70,61	7,254	0,006	0,018
2	35	Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	200	2,74	7,22	11,99	155,4	0,048	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	79,26	32,676	0,99	0,0222
3	182	Запеканка капустная с говядиной	110	14,622	14,058	25,63	272,806	0,138	0,06	0,642	99,456	1,044	94,146	148	21,582	2,7	0,003
4	промыш.	Конфета	10	0,006	0,006	0,94	75,46	0,12	0,12	2,028	7,236	0,001	0,006	0,006	2,736	0	0
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	234	булочка ванильная	60	5,29	2,73	21	129	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
8	283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0	18,84	74,4	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	700	27,638	26,474	104,074	901,366	0,431	0,469	21,852	302,74	4,023	349,82	463,45	81,992	4,429	0,0468
		Всего в день:	1245	27,638	26,474	104,074	901,366	0,431	0,469	21,852	302,74	4,023	349,824	463,45	81,992	4,429	0,0468

1 неделя 2 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./сут.		мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы					А	Д					
ОБЕД																	
1	9	Салат из моркови	60	0,684	1,848	9,186	114,36	0,06	0,12	2,64	45,654	0,072	64,836	70,8	7,254	0,006	0,018
2	41	Рассольник домашний	200	3,618	6,78	25,428	147	0,085	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	79,26	32,676	0,99	0,0222
3	167	Рыба запечённая	90	14,46	11,508	31,62	216,72	0,06	0,06	0,642	45,648	1,044	84,006	138	7,776	0,642	0,003
4	241	Картофель-ное пюре	150	1,278	2,424	9,222	93,456	0,24	0,24	1,224	34,116	0,612	58,23	58,23	47,184	0,576	0,0006
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	318	Коржик молочный	30	2,454	4,212	24,36	145,26	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
8	189	Напиток из шиповника	200	0,408	0	2,04	88,122	0,04	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	750	26,862	27,612	122,64	900,438	0,522	0,589	21,048	276,14	4,634	397,91	511,86	112,634	2,947	0,0474
		Всего в день:	1275	26,862	27,612	122,64	900,438	0,522	0,589	21,048	276,138	4,634	397,908	511,86	112,634	2,947	0,0474

1 неделя 3 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./с		мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы					А	Д					
ЗАВТРАК																	
ОБЕД																	
1	3	Нарезка из белокочанной капусты с морковью и яблоками с маслом	60	1,644	3,462	7,236	145,38	0,006	0,118	2,64	45,654	0,072	64,836	70,8	7,254	0,006	0,018
2	48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,218	4,98	40,428	187,8	0,108	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	79,26	32,676	0,99	0,0222
3	189	Котлета из говядины	90	13,944	11,508	14,424	208,92	0,06	0,06	0,642	45,648	1,044	84,006	138	7,776	0,642	0,003
4	219	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,492	2,172	33,3	105,522	0,24	0,24	1,224	34,116	0,612	58,23	58,23	47,184	0,576	0,0006
5	319	Булочка дорожная	50	2,454	4,212	24,36	145,26	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
6	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
7	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
8	промыш.	Сок яблочный	200	1,2	0,12	3,48	21,6	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	750	30,912	27,294	144,012	910,002	0,479	0,587	21,048	276,14	4,634	397,91	511,86	112,634	2,947	0,0474
		Всего в день:	1275	30,912	27,294	144,012	910,002	0,479	0,587	21,048	276,138	4,634	397,908	511,86	112,634	2,947	0,0474

1 неделя 4 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./с		мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы					А	Д					
ОБЕД																	
1	22	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,096	2,76	58,98	0,054	0,06	2,46	42,036	0,066	60,054	64,2	13,068	0,066	0,012
2	45	Суп картофельный с бобовыми	200	4,21	4,67	40,428	182,442	0,09	0,108	3,042	54,042	1,26	70,86	97,26	38,88	0,606	0,018
3	193	Плов из отварной говядины	120	26,988	28,56	37,5	449,25	0,306	0,274	2,622	144,12	1,69	158,37	128,2	52,992	2,207	0,0144
4	321	Слойка с повидлом	60	2,454	3,678	30,36	205,26	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6006	18,654	90,66	6,64	0,102	0,0012
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	282	Компот из свежих ягод	200	0,8	0	8,994	36,384	0,026	0,024	3,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	710	39,012	37,844	140,826	1027,84	0,513	0,503	15,144	332,664	4,6306	391,248	467,25	122,682	3,612	0,048
		Всего в день:	1235	39,012	37,844	140,826	1027,84	0,513	0,503	15,144	332,664	4,6306	391,248	467,25	122,682	3,612	0,048

1 неделя 5 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рег.эк./г А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ОБЕД																	
1	24	Нарезка из свеклы и моркови	60	0,66	0,72	2,76	43,16	0,024	0,034	0,9	27,654	0,054	53,856	58,806	6	0,007	0,006
2	71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	2,436	7,98	14,058	122,442	0,03	0,048	1,842	42,042	0,66	60,06	67,26	26,88	0,606	0,018
3	188	Котлета из говядины	100	10,162	11,27	20,202	224,076	0,265	0,318	3,966	106,14	1,69	166,6	139	42,006	2,766	0,0144
4	225	Рис припущен-ный	150	2,448	4,026	33,042	116,022	0,006	0,012	3,024	31,632	0,614	61,242	43,242	7,248	0,636	0,0006
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	319	Булочка весенняя	50	2,454	3,678	30,36	205,26	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6006	18,654	90,66	6,64	0,102	0,0012
8	284	Компот из яблок с лимоном	200	0,15	0,15	0,942	56,024	0,0276	0,024	9,354	40,236	0,96	34,068	34,068	5,46	0,007	0,0018
		Итого:	750	22,27	28,664	122,148	862,504	0,3896	0,473	22,752	299,634	4,6326	443,718	485,9	99,882	4,748	0,0426
		Всего в день:	1255	22,27	28,664	122,148	862,504	0,3896	0,473	22,752	299,634	4,6326	443,718	485,9	99,882	4,748	0,0426

2 неделя / день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк.к/с А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ОБЕД																	
1	31	Салат картофель-ный с зеленым горошком	60	1,824	6,828	6,456	94,2	0,006	0,118	2,64	45,654	0,072	64,836	70,8	7,254	0,006	0,018
2	62	Щи из свежей капусты	200	5,538	4,74	14,058	118,414	0,108	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	79,26	32,676	0,99	0,0222
3	202	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	90	10,962	8,67	7,512	196,076	0,12	0,18	0,642	45,648	1,044	84,006	138	7,776	0,642	0,003
4	235	Капуста тушеная	150	2,448	3,614	33,042	116,022	0,144	0,108	0,078	27,93	0,656	46,194	8,82	45,402	0,149	0,0012
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	318	Коржик	30	4,908	8,454	41,01	249,206	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6006	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
8	промыш.	Сок вишневый	200	1,01	0,01	3,01	20,9	0,02	0,024	9,4	40,6	0,96	34,1	34,068	5,4	0,007	0,0018
		Итого:	750	30,65	33,156	125,872	890,338	0,435	0,575	19,948	270,016	4,6786	385,904	462,45	110,798	2,52	0,048
		Всего в день:	1305	30,65	33,156	125,872	890,338	0,435	0,575	19,948	270,016	4,6786	385,904	462,45	110,798	2,52	0,048

2 неделя 2 день

ОБЕД																	
1	9	Салат из моркови	80	0,684	6,48	6,228	82,08	0,054	0,06	2,46	42,036	0,066	60,054	64,2	13,068	0,066	0,012
2	46	Суп картофельный с клецками	200	2,856	2,538	10,104	72,654	0,026	0,0432	0,624	28,278	0,651	16,23	116,4	32,988	0,396	0,018
3	181	Жаркое по- домашнему	100	15,738	14,502	40,05	374,4	0,258	0,118	6,09	65,184	1,262	138,62	12,48	1,116	1,17	0,012
4	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	319	Булочка с повидлом	50	6,054	9,096	42,36	246,264	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	19,14	78,66	6,642	0,102	0,0012
7	283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0	18,84	74,4	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,06	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	710	29,652	33,456	138,366	945,318	0,403	0,2822	22,194	227,964	3,593	317,344	358,65	64,916	2,365	0,0456
		Всего в день:	1265	29,652	33,456	138,366	945,318	0,403	0,2822	22,194	227,964	3,593	317,344	358,65	64,916	2,365	0,0456

2 неделя 3 день

ОБЕД																	
1	3	Салат из капусты, моркови и яблок	60	7,644	6,18	7,56	145,38	0,006	0,118	2,64	45,654	0,072	64,836	70,8	7,254	0,006	0,018
2	41	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	3,786	4,224	9,258	89,094	0,03	0,048	1,842	42,042	0,66	60,06	67,26	26,88	0,606	0,018
3	178	Голубцы ленивые с соусом	90	15,24	16,278	25,596	171,516	0,12	0,18	0,642	45,648	1,044	84,06	138	7,776	0,642	0,003
4	219	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,278	2,424	9,358	93,456	0,12	0,024	1,224	34,116	0,612	58,23	58,23	47,184	0,576	0,0006
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	321	Слойка с джемом	40	2,694	3,216	40,512	86,544	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
8	282	Компот из свежих ягод	200	0,6	0	8,994	36,384	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	760	35,202	33,162	122,062	717,894	0,341	0,431	19,368	259,926	4,002	369,15	499,86	106,838	2,563	0,0432
		Всего в день:	1265	35,202	33,162	122,062	717,894	0,341	0,431	19,368	259,926	4,002	369,15	499,86	106,838	2,563	0,0432

2 неделя 4 день

ОБЕД																	
1	2	Салат витаминный	80	0,684	6,084	6,924	85,164	0,054	0,06	2,46	42,036	0,066	66,054	70,2	13,068	0,066	0,012
2	41	Рассольник домашний	200	3,618	6,78	25,41	147	0,048	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	85,26	32,676	0,99	0,0222
3	178	Запеканка капустная с говядиной с маслом	100	10,074	14,004	37,5	342,214	0,283	0,328	1,536	68,298	0,999	119,42	145,5	43,662	0,778	0,012
4	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	320	Булочка ванильная	60	2,454	4,212	30,36	145,26	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
7	289	Напиток из шиповника	200	0,408	0	12,606	40,122	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	37,108	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	720	21,198	31,92	133,584	855,28	0,45	0,557	20,538	261,054	3,971	376,314	469,57	107,15	2,567	0,0498
		Всего в день:	1225	21,198	31,92	133,584	855,28	0,45	0,557	20,538	261,054	3,971	376,314	469,57	107,15	2,567	0,0498

2 неделя 5 день

ОБЕД																	
1	1	Винегрет овощной	60	0,66	1,62	4,89	98,78	0,06	0,12	2,64	45,328	0,072	64,836	70,61	7,254	0,006	0,018
2	66	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	200	2,74	7,22	11,99	155,4	0,048	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	79,26	32,676	0,99	0,0222
3	177	Рагу из говядины	100	13,14	11,12	32,45	259,2	0,06	0,06	0,642	45,648	1,044	84,006	138	7,776	0,642	0,003
4	234	Булочка с повидлом	60	5,29	2,73	21	129	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	промыш.	конфета	10	0,006	0,006	0,94	75,46	0,12	0,12	2,028	7,236	0,001	0,006	0,006	2,736	0	0
8	промыш.	Сок из мультифруктов	200	0,36	0	18,84	74,4	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	700	26,156	23,536	110,894	887,76	0,353	0,469	21,852	248,932	4,023	339,684	453,45	68,186	2,371	0,0468
		Всего в день:	1245	26,156	23,536	110,894	887,76	0,353	0,469	21,852	248,932	4,023	339,684	453,45	68,186	2,371	0,0468