«Утверждаю» «Утверждаю»

Руководитель ТОУПРН директор МБОУ «Джангинская СОШ»

г. Каспийск Гамидов А.М..

Абачараев О.А. « » 20 г

ПРИМЕРНОЕ 10 -ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ

на новый учебный 2022-2023год

МБОУ «Джангинская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Наименование блюд** | **масса** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 168 | Каша вязкая молочная с пшеном | 150 | 4,8 | 4,05 | 18,6 | 130,5 | 0,11 | 0,03 | 1,13 | 139,11 | 137,33 | 28,2 | 0,53 |
| 591 | Гуляш | 50/38 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 |  | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
|  | Творог | 35 | 7,35 | 1,75 | 1,05 | 50/75 | 0,01 | 10,5 | 0,18 | 57,4 | 77 | 8,05 | 0,14 |
|  | Сметана | 10 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16,2 |  | 10 | 0,04 | 8,8 | 6,1 | 0,9 | 0,02 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,07 |  |  | 12 | 36 | 8,4 | 0,66 |
|  | Булка сдобная пром. производства | 80 | 6,32 | 7,52 | 44,4 | 271,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 |  | 10 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Наименование блюд** | **масса** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 |  | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 637 | Курица запеченная с овощами | 80 | 19,3 | 16 | 0,06 | 220,13 |  |  |  |  |  |  |  |
| 688 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 21 |  | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 15 | Салат овощной | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 0,03 |  | 10,06 | 11,21 | 20,77 | 9,76 | 0,44 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,07 |  |  | 12 | 36 | 8,4 | 0,66 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Наименование блюд** | **масса** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 |  | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 608 | Котлеты | 70 | 10,89 | 8,09 | 10,99 | 160,13 | 0,07 | 20,13 | 0,11 | 30,63 | 116,47 | 22,49 | 1,05 |
| 688 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 21 |  | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 15 | Салат овощной | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 0,03 |  | 10,06 | 11,21 | 20,77 | 9,76 | 0,44 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 |  | 24,76 | 94,2 | 0,01 |  | 1,08 | 6,4 | 3,6 |  | 0,18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Наименование блюд** | **масса** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 361 | Хинкал с мясом | 250 | 18,9 | 7,77 | 6,18 | 174,09 | 0,09 | 0,01 | 1,14 | 15,52 | 195,14 | 26,85 | 3,55 |
| 168 | Каша вязкая молочная с рисом | 150 | 2,18 | 3,71 | 27,16 | 150,94 | 0,02 | 18,75 |  | 4,41 | 47,44 | 15,38 | 0,34 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,07 |  |  | 12 | 36 | 8,4 | 0,66 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Наименование блюд** | **масса** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми (чечевица) | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 |  | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 591 | Гуляш | 50/38 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 |  | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 679 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0,02 |  | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
|  | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 |  | 10 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Наименование блюд** | **масса** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 170 | Борщ | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 0,05 |  | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 53,23 |
| 304 | Плов с мясом птицы | 80/130 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 | 0,06 | 48 | 1,01 | 45,1 | 199,3 | 47,5 | 2,19 |
| 15 | Салат овощной | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 0,03 |  | 10,06 | 11,21 | 20,77 | 9,76 | 0,44 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
|  | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 |  | 10 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Наименование блюд** | **масса** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 204 | Суп рисовый с курицей (харчо) | 200 | 7,18 | 2,94 | 11,76 | 102,26 | 0,1 |  | 6,7 | 21,01 | 95,87 | 25,93 | 1,18 |
| 390 | Каша манная молочная | 200 | 6,24 | 6,1 | 19,7 | 158,64 | 0,08 | 36,72 | 1,09 | 192,17 | 156,05 | 23,52 | 0,3 |
| 213 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 24 |  | 22 | 77 | 5 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,07 |  |  | 12 | 36 | 8,4 | 0,66 |
|  | Сыр | 10 | 2,21 | 1,92 | 0,04 | 271,2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Наименование блюд** | **масса** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 208 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 |  | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| 244 | Рыба запеченная | 65 | 9,72 | 0,55 |  | 43,99 | 0,07 | 6,11 | 0,31 | 24,44 | 146,64 | 33,61 | 0,49 |
| 355 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,05 | 0,05 | 0,11 | 1,76 | 89 | 27,98 | 0,77 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
|  | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 |  | 10 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Наименование блюд** | **масса** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | Суп с мясными фрикадельками | 250 | 1,55 | 8,29 | 12,62 | 131,3 | 0,12 |  | 14,75 | 90,17 | 162,14 | 26,72 | 0,56 |
| 168 | Каша вязкая молочная с пшеном | 150 | 4,8 | 4,05 | 18,6 | 130,5 | 0,11 | 0,03 | 1,13 | 139,11 | 137,33 | 28,2 | 0,53 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,07 |  |  | 12 | 36 | 8,4 | 0,66 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
|  | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 |  | 10 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Наименование блюд** | **масса** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 98 | Суп перловый с курицей | 250 | 1,48 | 4,92 | 6,09 | 74,56 | 0,04 |  | 9,88 | 35,88 | 33,63 | 14,18 | 0,58 |
| 15 | Салат овощной | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 0,03 |  | 10,06 | 11,21 | 20,77 | 9,76 | 0,44 |
| 679 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0,02 |  | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
|  | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 |  | 10 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |