



Директор школы: Подгорнова Е.В.

10 дневное меню для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)

МОУ «СОШ с.Перекопное Ершовского района Саратовской области» Имени Героя Советского Союза В.И.Киреева.

осеннее-зимний, зимнее-весенний период.

№ тк	Блюдо	Выход (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг ети- ческа я ценно сть (Ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)		Углеводы (г)	Ca	P	Mg	Fe	B1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день. Завтрак													
292	Макароны отварные	150	6,25	5,55	40,37	187,6 1	11,18	0,0	0,0	0,88	0,09	0,0	0,0
260	Гуляш из куриного филе	80	19,59	17,89	4,76	168,1	30,8	0,0	0,0	2,6	0,3	1,9	0,0

377	Чай с лимоном	200	0,133	0,005	12,19	46,29	112,55	185,54	99,08	18,4 2	0,01	3,67	0,01
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
338	Яблоко	200	0,0	0,74	18,13	63,25	18,5	0,0	2,7	1,85	0,0	4,35	0,0
Итого													
2 день. Завтрак													
201	Каша гороховая	150	15,55	3,76	33,62	233,1 9	119,6	0,0	0,0	4,64	0,45	0,0	0,0
92	Гуляш из говядины	85	12,55	12,99	4,01	182,2 5	30,52	119,19	24,03	2,10	0,07	5,07	1,49
349	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,0	28,22	116	19,48	31,94	15,32	0,54	0,0	0,82	0,16
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
	Банан	200	2,75	0,93	38,85	158,6 0	14,8	0,0	34,7	0,0	0,0	10,45	0,0
Итого													
3 день. Завтрак													
69	Картофель отварной	150	1,48	2,58	0,02	103,6 4	14,0	6,05	0,59	2,20	0,08	9,58	0,0
286	Тефтеля в соусе	80/30	11,78	12,91	14,90	223,0	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51,0
359	Кисель	200	0,0	0,0	32,08	120,4	9,3	4,84	0,0	0,06	0,0	0,0	0,0
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
338	Яблоко	200	0,0	0,74	18,13	63,25	18,5		2,7	1,85		4,35	
Итого													
4 день. Завтрак													
237	Каша гречневая	150	9,28	5,63	47,09	219,69	15,53	250,2	81	5,04	0,34	0,0	0,02
381	Рыба тушеная в томате с овощами	80/30	7,88	4,14	3,74	82,78	35,49	34,14	129,6 1	0,66	0,06	2,36	1,52
349	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,0	28,22	116	19,48	31,94	15,32	0,54	0,0	0,82	0,16
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
338	Банан	200	2,75	0,93	38,85	158,60	14,8		34,7	0,0		10,45	
Итого													
5 день. Завтрак													

406	Плов с курицей	220	17,54	21,88	32,51	387,1	30,8	0,0	0,00	2,6	0,3	1,9	0,0
492	Чай с лимоном	200	0,133	0,005	12,19	46,29	112,55	185,54	99,08	18,42	0,01	3,67	0,01
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
338	Яблоко	200	0,0	0,74	18,13	63,25	18,5		2,7	1,85		4,35	
Итого													
6 день. Завтрак													
292	Макароны отварные	150	6,25	5,55	40,37	187,61	11,18	0,0	0,0	0,88	0,09	0,0	0,0
381	Котлета в соусе	80/30	12,44	9,24	12,56	183,0	35,0	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	23,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,0	28,22	116	19,48	31,94	15,32	0,54	0,0	0,82	0,16
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
338	Яблоко	200	0,0	0,74	18,13	63,25	18,5		2,7	1,85		4,35	
Итого													
7 день. Завтрак													
237	Каша гречневая	150	9,28	5,63	47,09	219,69	15,53	250,2	81	5,04	0,34	0,0	0,02
246	Гуляш из отварной говядины	80	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,1	0,07	5,07	1,49
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
338	Банан	200	2,75	0,93	38,85	158,60	14,8		34,7	0,0		10,45	
Итого													
8 день. Завтрак													
304	Рис отварной	150	5,82	9,74	50	298,4	93,84	76,81	261,39	2,39	0,39	0,0	0,09
381	Рыба тушеная в томате с овощами	80/30	7,88	4,14	3,74	82,78	35,49	34,14	129,61	0,66	0,06	2,36	1,52
349	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,0	28,22	116	19,48	31,94	15,32	0,54	0,0	0,82	0,16
108	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0,0	0,0	4,2	0,32	0,0	0,0
338	Банан	200	2,75	0,93	38,85	158,60	14,8		34,7	0,0		10,45	
Итого													
9 день. Завтрак													
69	Картофель отварной	150	1,48	2,58	0,02	103,64	14,0	6,05	0,59	2,20	0,08	9,58	0,0

