

Утверждаю:

Директор МКОУ

«Новокрестьяновская СОШ»

Мансурова Т. М.



Примерное 12-дневное меню на ноябрь 2022 года для организации питания учащихся 1 - 4 классов МКОУ «Новокрестьяновская СОШ»

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	

1 день

Обед													
27	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,45	12,85	21,20	184,30	35,50	21,00	42,56	0,95	0,04	8,23	0,00
9	Каша ячневая рассыпчатая	120,00	6,03	4,53	28,94	186,29	10,49	54,57	168,55	3,19	0,15	0,00	0,02
2	Люля	45,00	7,00	6,55	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	0,12
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Вафли	20,00	0,82	5,40	12,00	61,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		20,28	29,81	101,92	772,21	77,67	94,58	306,72	5,77	0,31	10,63	0,14

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A

2 день

Обед													
35	Суп молочный с рисом	200,00	4,82	3,21	30,11	132,40	158,82	23,10	137,46	0,25	0,06	0,91	0,30
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
7	Тефтели	45,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	0,14
9	Каша пшеничная рассыпчатая	120,00	5,28	4,58	7,89	170,88	13,31	37,87	107,54	1,24	0,14	0,00	0,16
	Масло сливочное	2,00	0,03	2,41	0,34	0,00	0,22	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,15
	Сок осветленный	195,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		22,99	18,27	84,91	663,49	206,22	65,53	349,44	3,19	0,32	3,32	0,75

№ ре- ц.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A		
	3 день														

3 день

Обед													
33	Суп картофельный с курицей	200,00	2,42	1,90	5,21	96,95	17,23	20,74	51,18	0,78	0,09	8,00	0,00
9	Каша гречневая	120,00	5,28	3,50	28,22	140,98	0,98	0,02	129,60	1,94	0,09	0,00	0,02
	Масло сливочное	3,00	1,17	2,15	10,20	42,38	14,65	0,00	0,00	0,41	0,06	9,06	0,00
6	Сосиска	50,00	12,34	16,04	8,72	159,96	14,52	12,10	96,20	1,09	0,02	0,00	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		26,29	24,45	91,07	686,10	59,37	37,42	297,72	5,17	0,33	19,39	0,02

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A

4 день

Обед

36	Суп харчо с курицей	200,00	6,89	1,9	6,58	85,79	20,17	24,89	0,00	1,13	0,12	6,43	0,00
9	Каша кукурузная	120,00	5,30	4,60	7,93	148,02	13,38	38,06	108,08	1,25	0,13	0,00	16,88
1	Котлета куриная	45,00	12,15	10,15	10,44	108,00	21,85	27,68	39,60	0,97	0,05	5,63	0,00
23	Кукуруза	28,00	0,59	0,13	5,30	19,82	1,17	5,90	18,88	0,85	0,02	0,74	0,00
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Масло сливочное	3,00	0,05	3,83	0,54	0,00	0,35	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,21
	Итого на 1 день:		29,96	21,09	63,50	599,06	68,91	101,09	188,10	5,15	0,39	15,13	17,09

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	BI	C	A	

5 день

Обед														
33	Суп с макаронами и курицей	200,00	2,91	2,29	21,02	116,39	19,68	21,60	53,30	0,87	0,09	6,60	0,00	
9	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150,00	6,60	0,38	35,27	176,22	1,22	0,03	162,00	2,43	0,11	0,00	0,02	
	Масло сливочное	2,00	0,03	3,22	0,45	0,00	0,29	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	0,18	
1	Котлета куриная	45,00	12,15	10,15	10,44	108,00	21,85	27,68	39,60	0,97	0,05	5,63	0,00	
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00	
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00	
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого на 1 день:		26,77	16,90	105,90	646,44	55,03	53,87	276,31	5,22	0,32	14,56	0,20	

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
			6 день														
			Обед														
35	Суп молочный с макаронами	200,00	8,53	9,59	29,3	268,47	213,12	40,63	205,52	0,61	1,06	1,22	0,38				
42	Вареники	120,00	9,16	8,70	14,10	231,00	187,50	16,87	170,38	0,31	0,23	0,16	0,25				
	Масло сливочное	3,00	0,04	3,41	0,48	0,00	0,31	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,15				
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00				
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00				
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Сметана	10,00	0,32	2,32	0,37	23,93	10,21	1,04	7,07	0,02	0,00	0,00	0,00				
	Итого на 1 день:		23,13	24,88	82,97	769,23	423,13	63,10	404,42	1,89	1,36	3,71	0,78				

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A

7 день

Обед													
29													
10	Суп гороховый с курицей	220,00	3,19	3,24	8,86	120,50	30,46	28,20	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
	Макаронны с маслом	125,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	0,20
	Масло сливочное	3,00	0,04	3,41	0,48	0,00	0,31	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,15
2	Котлета говяжья	45,00	7,00	5,20	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	0,12
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Печенье	16,00	1,10	0,75	10,00	20,65	0	0	0	0	0	0	0
	Итого на 1 день:		21,83	17,60	85,57	614,02	67,31	68,32	203,23	4,36	0,36	7,05	0,47

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
	8 день													
	Обед													
31	Суп картофельный с макаронами	220,00	2,91	8,3	21,02	229,54	17,82	0,00	0,00	0,90	0,12	17,37	0,00	
15	Рис рассыпчатый	91,00	3,56	2,62	13,59	113,16	57,22	46,83	159,36	1,46	0,24	0,00	0,06	
7	Сосиска	50,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00	
	Йогурт	115,00	4,33	2,01	11,98	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00	
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	
	Печенье	16,00	1,10	0,75	10,00	20,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого на 1 день:		26,02	27,41	97,13	736,37	102,32	61,39	259,60	4,91	0,45	17,37	0,06	

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	

9 день

9 день

Обед

29	Суп гороховый с курицей	220,00	3,19	3,24	8,86	120,50	30,46	28,20	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
11	Макаронны	100,00	3,74	3,06	17,91	89,74	3,29	14,30	25,17	0,75	0,04	0,00	0,13
6	Сосиска	50,00	12,34	16,04	8,72	159,96	14,52	12,10	96,20	1,09	0,02	0,00	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Яблоко	100,00	0,53	0,53	12,46	37,40	12,46	0,00	11,68	2,80	0,02	13,24	0,00
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Масло сливочное	4	0,04	5,4	0,76	0	0,48	0	1,12	0	0	0	0,28
	Итого на 1 день:		24,82	28,75	81,42	645,03	73,20	59,16	224,65	7,21	0,33	20,22	0,41

[illegible]

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A

11 день

Обед

31	Суп картофельный с макаронами	220,00	2,91	8,3	21,02	229,54	17,82	0,00	0,00	0,90	0,12	17,37	0,00
39	Пюре картофельное	120,00	5,44	10,02	47,53	197,40	68,26	0,00	0,00	1,94	0,26	42,22	0,00
41	Рыбная котлета	45,00	12,48	10,08	16,49	140,40	46,89	53,79	214,61	0,86	0,09	3,02	0,01
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	16,21	35,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Печенье	32,00	2,19	1,50	20,00	41,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яблоки	95,00	0,47	0,47	11,70	37,44	11,70	0,00	11,70	2,34	0,04	12,87	0,00
	Итого на 1 день:		27,41	30,85	152,83	833,40	159,95	58,35	247,05	7,69	0,58	75,48	0,01

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A

12 день

Обед

4	Плов с курицей	150,00	17,30	15,84	17,70	283,45	0,08	10,10	0,23	4,38	36,60	36,00	0,15
36	Суп харчо с курицей	200,00	6,89	1,90	6,58	85,79	20,17	24,89	0,00	1,13	0,12	6,43	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Огурцы маринованные	21,00	1,82	1,46	9,70	51,17	13,12	12,73	36,69	0,41	0,06	6,73	0,41
	Итого на 1 день:		31,09	20,06	72,70	666,24	45,36	52,28	57,66	6,87	36,85	51,49	0,56