

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МКОУ СО школы с. Кошуки



Кузьмина
Кузьмина М.В.

« 31 » 08

2013 г.

**Десятидневное меню
для учащихся 1-4 классов
МКОУ СО школы с. Кошуки**

1-4

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Йод
1 день обед																							
2018	6/1	Салат из капусты с морковью	80	1,2	4,8	6	75	27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33,1	0	0	0,5	0	0
2018	2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	8,5	82	8,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30,8	0	0	0,7	0	0
2018	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	160	7,1	1,8	30,6	182	0	0	0	0	0,2	0,08	0	0	0	0	12,5	0	0	3,7	0	0
2018	2/9	Мясо кур отварное	90	10,4	10,1	2,1	141	0,3	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0	10,6	0	0	0,8	0	0
2010	883	Кисель	200	0,1	1	30,2	131	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
		итого		23,7	22,3	96,7	714	35,9	0	0	0	0,2	0,17	0	0	0	0	97,5	0	0	6,9	0	0
		всего за день		23,7	22,3	96,7	714	35,9	0	0	0	0,2	0,17	0	0	0	0	97,5	0	0	6,9	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Йод	
2 день обед																								
2018	6\2	Щи из капусты со сметаной	200	1,4	2,4	6	54	10,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30,2	0	0	0,5	0	0
2018	46\3	Макаронные изделия отварные	160	5,7	3,2	34,6	196	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,2	0	0	0,8	0	0
2018	16\8	Биточки из мяса говядины	90	13	10,6	5,8	171	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0	0	0	7,9	0	0	1,7	0	0
2018	6\10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0
2018		Банан	100	1,5	0,5	21,2	96	10	0	0	0	0,05	0,05	0	0	0	0	0	8	0	0	0,6	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
		итого		25,8	17,2	106,7	708	21,2	0	0	0	0,05	0,14	0	0	0	0	0	99,1	0	0	5,4	0	0
		всего за день		25,8	17,2	106,7	708	21,2	0	0	0	0,05	0,14	0	0	0	0	0	99,1	0	0	5,4	0	0

Сборник рецептов	№. технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Йод
3 день обед																							
2018	38\1	Салат из отварной свеклы с изюмом	80	1,1	4,8	14,2	105	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	23	0	0	0,8	0	0
2018	21\2	Суп овощной с фрикадельками	200	5,1	12,1	13,7	189	7	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	20,2	0	0	1,2	0	0
2018	11\3	Капуста тушеная	150	3,5	2,8	13,6	101	31,3	0	0	0	0,07	0,07	0	0	0	0	79,9	0	0	1,12	0	0
2018	16\8	Котлета из мяса говядины	90	13	10,6	5,8	171	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0	0	7,9	0	0	1,7	0	0
2018	29\10	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
		Итого		26	30,7	76,5	709	40,4	0	0	0	0,15	0,17	0	0	0	0	63,8	0	0	6,12	0	0
		Всего за день		26	30,7	76,5	709	40,4	0	0	0	0,15	0,17	0	0	0	0	63,8	0	0	6,12	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Йод	
4 день обед																								
2018	3\1	Салат из капусты с растительным маслом	90	1,4	5,4	6,4	83	36,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40,2	0	0	0,5	0	0
2018	18\2	Суп картофельный с макаронами	200	2,6	1,9	17,4	102	4,9	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	0	13,2	0	0	0,8	0	0
2018	4\7	Рыба, тушенная с овощами	90	13,3	8,9	4,4	153	1,4	0	0	0	0,09	0,09	0	0	0	0	0	23,4	0	0	0,6	0	0
2018	3\3	Картофельное пюре	150	3	3,7	20,4	133	5,5	0	0	0	0,15	0,07	0	0	0	0	0	34	0	0	1,1	0	0
2010	883	Кисель	200	0,1	1	30,2	131	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной †	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
		итого		23,6	21,3	98,1	705	47,9	0	0	0	0,32	0,24	0	0	0	0	0	121,3	0	0	4,2	0	0
		всего за день		23,6	21,3	98,1	705	47,9	0	0	0	0,32	0,24	0	0	0	0	0	121,3	0	0	4,2	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Йод	
5 день обед																								
2018	10\1	Салат из капусты с яблоками	80	1	4,8	6,6	76	23,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	27,4	0	0	0,7	0	0	
2018	11\2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2	4,3	13,3	105	5,7	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	19,6	0	0	0,8	0	0	
2018	4\9	Плов из мяса кур	180	16,5	13,4	32,6	323	1	0	0	0	0,07	0,07	0	0	0	0	20	0	0	1,6	0	0	
2018		Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	115	80	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	36	0	0	2,8	0	0	
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0	
		итого		24,10	23,10	98,20	722,00	108,8	0,00	0,00	0,00	0,25	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	113,5	0,00	0,00	7,10	0,00	0,00	
		всего за день		24,10	23,10	98,20	722,00	108,8	0,00	0,00	0,00	0,25	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	123	0,00	0,00	7,10	0,00	0,00	

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	йод	
6 день обед																								
2018	2\1	Горошек зеленый с яйцом	90	4,5	6,8	4,7	104	7	0	0	0	0,09	0,09	0	0	0	0	23,9	0	0	0,9	0	0	
2018	16\2	Суп картофельный с бобовым	200	4,4	4,5	16,6	131	4,6	0	0	0	0,16	0,08	0	0	0	0	29,1	0	0	1,6	0	0	
2018	3\9	Рагу из мяса кур	160	15,8	17,4	15,4	286	4,6	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	25,4	0	0	1,8	0	0	
2018	6\10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0	
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0	
		итого		28,9	29,2	75,8	712	16,5	0	0	0	0,25	0,25	0	0	0	0	120,2	0	0	6,1	0	0	
		всего за день		28,9	29,2	75,8	712	16,5	0	0	0	0,25	0,25	0	0	0	0	120,2	0	0	6,1	0	0	

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	йод	
7 день обед																								
2018	41\1	Салат из картофеля с соленым огурцом	80	1,1	4,9	7,3	81	3,8	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0	0	12,8	0	0	0,6	0	0
2018	20\2	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,5	8,8	95	6,9	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	0	22,2	0	0	0,6	0	0
2018	46\3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3	32,4	184	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	0,7	0	0
2018	36\8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,6	11,8	10,6	198	2,7	0	0	0	0,09	0,09	0	0	0	0	0	17,9	0	0	1,9	0	0
2018	29\10	Чай с лимоном	200	0,09	0	8,9	40	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0,09	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
		итого		22,89	25,6	87,3	701	14,1	0	0	0	0,24	0,17	0	0	0	0	0	75,9	0	0	5	0	0
		всего за день		22,89	25,6	87,3	701	14,1	0	0	0	0,24	0,17	0	0	0	0	0	75,9	0	0	5	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	йод	
8 день обед																								
2018	19\1	Салат из свежих огурцов рас. масло	90	0,6	5,4	2,1	61	8,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,7	0	0	0,5	0	0
2018	2\2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	8,5	82	8,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30,8	0	0	0,7	0	0
2018	48\8	Голубцы с мясом гов. рис (ленивые)	110	7,1	7,1	6,1	118	1,9	0	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0	31,5	0	0	0,9	0	0
2021		Витамин. напиток Вита ЛайтНК	200	0	0	17	292	56	340	6,6	2,52	0,8	1	1,4	1	8,4	320	0	0	0	0	0	0	0
2018		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	49	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	2,2	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной †	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
		итого		12,4	17,5	62,8	705	84,8	340	6,6	2,52	0,8	1,08	1,4	1	8,4	320	109,5	0	0	5,5	0	0	0
		всего за день		12,4	17,5	62,8	705	84,8	340	6,6	2,52	0,8	1,08	1,4	1	8,4	320	109,5	0	0	5,5	0	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Йод	
9 день обед																								
2018	5\1	Салат из капусты с кукурузой	80	1,3	4,8	6,7	78	24,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28,8	0	0	0,4	0	0
2018	16\2	Суп картофельный с бобовым	200	4,4	4,5	16,6	131	4,6	0	0	0	0,16	0,08	0	0	0	0	0	29,1	0	0	1,6	0	0
2018	4\7	Рыба, тушеная с овощами	90	11,1	7,4	3,7	127	1,1	0	0	0	0,07	0,07	0	0	0	0	0	19,5	0	0	0,5	0	0
2018	3\3	Картофельное пюре	150	3	3,7	20,4	133	5,5	0	0	0	0,15	0,07	0	0	0	0	0	34	0	0	1,1	0	0
2010	883	Кисель	200	0,1	1	30,2	131	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
		Итого		23,1	21,8	96,9	703	35,8	0	0	0	0,38	0,22	0	0	0	0	0	121,9	0	0	4,8	0	0
		Всего за день	0	23,1	21,8	96,9	703	35,8	0	0	0	0,38	0,22	0	0	0	0	0	121,9	0	0	4,8	0	0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Йод
10 день обед																							
2018	18\1	Салат из моркови с изюмом	90	1,2	5,3	17	122	3,2	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0	17,6	0	0	0,4	0	0
2018	19\2	Суп картофельный с рыбой	200	8,2	6	14,2	149	1,8	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	13,8	0	0	0,8	0	0
2018	6\8	Рагу из отварного мяса говядины	180	13	11,1	16,3	221	4,8	0	0	0	0,09	0,09	0	0	0	0	28,5	0	0	2,2	0	0
2018		Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	115	80	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	36	0	0	2,8	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
		Итого		27	23	93,2	710	89,8	0	0	0	0,18	0,26	0	0	0	0	106,4	0	0	6,6	0	0
		Всего за день		27	23	93,2	710	89,8	0	0	0	0,18	0,26	0	0	0	0	106,4	0	0	6,6	0	0