ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-x КЛАССОВ,

обучающихся во первую cмeнy г. Махачкала 2021-2022 год.

**МБОУ « Начальная школа-детский сад № 52»**

Возрастная категория 7-11 лег

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ pe-**  **цептуры** | **Наименование**  **блюд** | **Macca** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая**  **ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 2017 | Салат из овощей | 100 | 2,6 | 7,4 | 3,2 | 89,8 | 0,11 | 29,6 | 23,77 | 25,17 | 57,13 | 15,41 | 1,16 |
| 679/2005 | Каша гречневая | 150 | 7.46 | 5,61 | 35.84 | 230,45 | 0.18 | 0.02 |  | 12.98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| 170/2005 | Борщ из свежей  капусты с картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,5 | 102,5 | 0.05 |  | 10.29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 301/2010 | Птица тушеная | 80/80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0.05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| 1035/2002 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,06 |  |  | 9,69 | 35,73 | 6,63 | 0.51 |
| 348 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,016 |  | 0,6 | 20,32 | 12,5 | 17,12 | 0,45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | **33,27** | **29,33** | **222,14** | **839,5** |  |  |  |  |  |  |  |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Npe- цептуры** | **Наименование блюд** | **Macc а** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетн-**  **ческая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
|  | **Ж** |  | **B** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51/2017 | Салат из свеклы  с курагой и  изюмом | 60 | 1,11 | 3,63 | 10,84 | 80,4 | 0.01 |  | 3,4 | 3,11 | 35,58 | 18,5 | 1 |
| 102/2017 | Суп  Гороховый с картофелем | 250 | 5.49 | 5.27 | 16.54 | 148,25 | 0,23 |  | 5,83 | 42,68 | 88,1 | 35,58 | 2,05 |
| 171/2017 | Каша рисовая  рассыпчатая с маслом сливоч | 150\1  0 | 3,78 | 7,78 | 39,29 | 242 | 0,03 | 40 |  | 17,04 | 82,38 | 27,89 | 0,59 |
| 637/2005 | Птица отварная | 100 | 21,1 | 13,6 |  | 206,25 | 0,04 | 20 |  | 39 | 143 | 20 | 1,8 |
| 342/2017 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0.01 |  | 1,8 | 6,4 | 4.4 | 3,6 | 0,18 |
| 1035/2002 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,06 |  |  | 9,69 | 35,73 | 6,63 | 0,51 |
|  | **ИТОГО** |  | **35,48** | **30,91** | **114,2** | **888,67** |  |  |  |  |  |  |  |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Npe- цептуры** | **Наименование блюд** | **Macca** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетн-**  **ческая**  **ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** |  | **Bi** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 679/2005 | Каша пшеничная | 150 | 6,6 | 4,38 | 35,27 | 213,73 | 0,11 | 0,02 |  | 1,22 | 162 | 0,03 | 2,43 |
| 128-06 | Суп-лапша  домашняя | 250 | 2,62 | 3,38 | 15,97 | 106.6 | 0,05 | 12.5 | 0,9 | 20.28 | 38,5 | 2,43 | 0.23 |
| 1035/2002 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,84 | 0,47 | 23,63 | 114.17 | 0,06 |  |  | 9.69 | 35,73 | 6.63 | 0,51 |
| 288/2017 | Птица отварная | 100 | 21,1 | 13,6 |  | 206,25 | 0.04 | 20 |  | 39 | 143 | 20 | 1,8 |
| 13/2010 | Салат из овощей | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 | 0,03 |  | 9,5 | 21,85 | 40,02 | 13,3 | 0,57 |
| 349/2017 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 |  | 0,8 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| 338/2017 | Яблоко, | 100 | 0.4 | 0.31 | 10.31 | 45.51 | 0,03 |  | 3 | 19 | 16 | 12 | 2,31 |
|  |  |  | **21,08** | **27,55** | **135,58** | **816,29** |  |  |  |  |  |  |  |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Npe- цептуры** | **Наименование**  **блюд** | **Macca** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-**  **ческая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минезальные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** |  | **B** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65/2017 | Салат из моркови и яблок с яйцом | 100 | 1,74 | 1,13 | 12.25 | 66,1 | 0.07 | 19.8 | 4,62 | 23.92 | 44,61 | 21,43 | 1,47 |
| 102/2017 | Суп  картофельный с гороховый | 250 | 5,49 | 8,27 | 16.54 | 148,25 | 0.23 |  | 5,83 | 42,68 | 88.1 | 35,58 | 2,05 |
| 291/2017 | Плов из птицы | 260 | 25,38 | 24,25 | 44,61 | 471,25 | 0,08 | 60 | 1.26 | 56,38 | 249,13 | 59.38 | 2.74 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
| 847/2005 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,02 |
| 345/2017 | Компот из свежих фруктов) | 200 | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 102,9 | 0,02 |  | 59,4 | 23,4 | 23,4 | 17 | 60,3 |
|  | ПТОГО: |  | 35,95 | 35,57 | 125,92 | 918,3 |  |  |  |  |  |  |  |

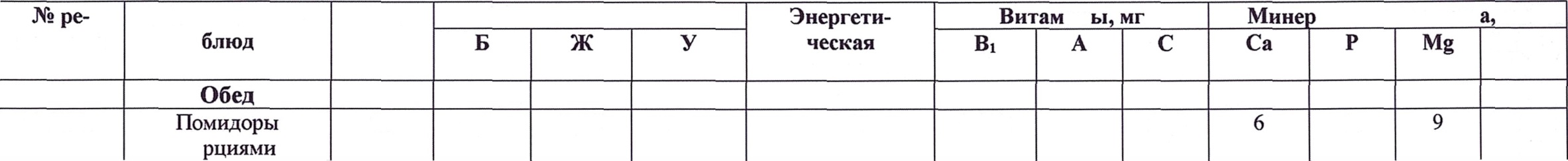
**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N-° ре-**  **цептуры** | **Наименование**  **блюд** | **Macca** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая**  **ценность** |  | | | **Мннеральные вещества, мг** | | | |
|  | | |  | | |  | | | |
|  |  |  |  | B | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 2017 | Салат из овощей | 100 | 2.6 | 7.4 | 3.2 | 89,8 | 0.11 | 29.6 | 23,77 | 25,17 | 57,13 | 15,41 | 1,16 |
| 361 2002 | Суп-хинкал с чесн. соусом | 250/25 | 4,67  14,23 | 5,86  1,91 | 5,9  0.28 | 99,09  75 | 0,05  0,04 | 0,01 | 0,86  0,28 | 8,96  6,56 | 78.64  116,5 | 11,72  15.13 | 2,37 |
| 679/2005 | Каша гречневая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0,02 |  | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| 268/2017 | Котлета из    маслом | 90\5 | 14,85 | 21,78 | 12.89 | 309.6 | 0,072 | 40,32 | 0,31 | 38,83 | 169,2 | 50,2 | 2.52 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,016 |  | 0,6 | 20,32 | 12,5 | 17,12 | 0,45 |
| 1035/2002 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,06 |  |  | 9,69 | 35,73 | 6,63 | 0,51 |
|  | **ИТОГО** |  | **48,43** | **43,08** | **109,39** | **1032,91** |  |  |  |  |  |  |  |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ pe-**  **цептуры** | **Наименование**  **блюд** | **Macca** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-**  **ческая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
|  | **Ж** | **У** | **B** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49/2017 | Салат витаминный | 60 | 2,6 | 6,22 | 22,15 | 95,7 | 0.05 |  | 3,29 | 31,96 | 33,86 | 16,64 | 0,57 |
| 688/2005 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 21 |  | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 591/2005 | говядины | 100 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 | 0,17 |  | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 96/2015 | Рассольник  перловый | 250 | 2,85 | 5,5 | 21,28 | 146,7 | 0,01 |  | 21,45 | 33,1 | 56,73 | 27,1 | 1,25 |
| 350/2017 | Кисель | 200 | 0,44 | 0.07 | 34.28 | 139,51 | 0,02 |  | 30 | 21,06 | 17,4 | 6,43 | 0,21 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
|  | Итого |  | 32,45 | 34,44 | 115,6 | 753,36 |  |  |  |  |  |  |  |

**7 день**



Наименование

Macca

Пищевые вещества

ин

альные веществ

цепурыа

**ценность**

71/2017

60

0,66

0,12

2,28

13.2

0,022

10.5

21

0,5

*ПО*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 204 2005 |  | Суп рисовый (хорчо) ' |  | 250 |  | 0,18 |  | 3.3 |  | 14,65 |  | 113 |  | 0.11 |  |  |  | 8,33 |  | 24,98 |  | 96.93 |  | 29,45 |  | 1,24 |  |
| 288/2017 | | | Птица отварная | | | 100 | | | 21,1 | | | 13,6 | | |  | | | 206,25 | | | 0,04 | | | 20 | | |  | | | 39 | | | 143 | | | 20 | | | 1,8 |
| 304/2017 | | | Пшеничная каша | | | 150 | | | 3,67 | | | 5,42 | | | 36,67 | | | 186 | | | 0,28 | | | 27 | | |  | | | 2,61 | | | 61,5 | | | 19 | | | 0,53 |
| 349/2017 |  | Компот из сухофруктов |  | 200 |  | 1,16 |  | 0,3 |  | 47.26 |  | 196,38 |  | 0,02 |  |  |  | 0,8 |  | 5.84 |  | 46 |  | 33 |  | 0,96 |
|  |  | Хлеб пшеничный | | | 50 | | | 1.32 | | | 0,24 | | | 6,68 | | | 34,8 | | | 5,8 |  |  |  | 0,8 | | | 1,46 | | |  | | | 2 | | | 3,2 |
| 338/2017 | | | Яблоко | | | 100 | | | 0,4 | | | 0,4 | | | 9,67 | | | 44,4 | | | 0,03 |  |  |  | 10 | | | 16 | | | 11 | | | 9 | | | 2,2 |
|  |  | **ПТОГО:** |  |  |  | **28,49** |  | **23,38** |  | **183,54** |  | **794,03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **рецептур ы** | **Наименование**  **блюд** | **Macca** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая**  **ценность** | **Витамнны, мг** | | | **Мине** | **зальные вещества, мг** | | |
|  | **Ж** |  | **B** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56/2015 | Салат овощной с яблоками | 80 | 1,58 | 0,28 | 10 | 35.1 | 1,003 |  | 32,48 | 46,77 | 29,02 | 17.42 | 1,8 |
| 102/2017 | Суп  картофельный с фасолью | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 |  | 5,83 | 42,68 | 88,1 | 35,58 | 2,05 |
| 627/2006 | Рыба запеченная, с томатным соусом  (тай) | 100 | 20.66 | 5,38 | 3.52 | 145,7 | 0,12 | 49 | 0,69 | 54.48 | 94,56 | 70,07 | 1,4 |
| 688/2005 | Макароны отварные е маслом | 150\10 | 5.52 | 14.52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 21 |  | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 34.8 | 5.6 |  | 0.08 | 1.46 |  | 2 | 3,2 |
| 342/2017 | Компот из свежих  яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 |  | 1,8 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 |
| 338/2017 | Банан | 100 | 0,4 | 0,31 | 10,31 | 45.51 | 0,03 |  | 5 | 19 | 16 | 12 | 2,31 |
|  | ИТОГО |  | **35,13** | **26,16** | **97,38** | **675,41** |  |  |  |  |  |  |  |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N•. pe- цепта** | **Наименовянне блюд** | **Macca** | **Пишевые ве »«cтвa** | | | **Энергетн-ческая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **B** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34/2010 | Салат из свеклы  и зеленого горошка | 60 | 1 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 0,03 |  | 5,88 | 16,76 | 25,18 | 11,14 | 0,79 |
| 128/2006 | Суп-лапша  домашняя | 250 | 2,62 | 3.38 | 15,97 | 106.6 | 0.05 | 12,5 | 0,9 | 20,28 | 38.5 | 2,43 | 0,23 |
| 246/2017 | Гуляш из отварной | 100 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 164 | 0,01 |  | 1,2 | 23,6 | 117,03 | 20,27 | 2 |
| 303/2017 | Каша перловая | 150 | 3,02 | 4,16 | 21,36 | 135 | 0,41 |  |  | 13,4 | 104,84 | 12,95 | 0,59 |
|  | Зефир пром.приз-ва | 30 | 0,4 |  | 29,8 | 115,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035 2005 | Хлеб пшеничны | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
| 389/2017 | Сок абрикосовый | 200 | 1,2 |  | 25,4 | 105,6 | 0,05 |  | 14,8 | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
|  | ИТОГО: |  | 25,44 | 24,6 | 124,36 | 784,13 |  |  |  |  |  |  |  |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ pe-**  **цептуры** | **Наименование**  **блюд** | **Macca** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая**  **ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 2017 | Салат из овощей | 100 | 2,6 | 7,4 | 3,2 | 89,8 | 0,11 | 29,6 | 23,77 | 25,17 | 57,13 | 15,41 | 1,16 |
| 679/2005 | Каша пшенная | 150 | 7.46 | 5,61 | 35.84 | 230,45 | 0.18 | 0.02 |  | 12.98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| 170/2005 | Борщ из свежей  капусты с картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,5 | 102,5 | 0.05 |  | 10.29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 301/2010 | Птица тушеная | 80/80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0.05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| 1035/2002 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,06 |  |  | 9,69 | 35,73 | 6,63 | 0.51 |
| 348 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,016 |  | 0,6 | 20,32 | 12,5 | 17,12 | 0,45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | **33,27** | **29,33** | **222,14** | **839,5** |  |  |  |  |  |  |  |