

Сомасовано
 Директор ИБОУ СОШ с.Мисеп

Просим ознакомиться с примерным меню для организации питания начальных классов (завтрак 1-4 класс, ОБЗ - завтрак, обед).



МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 день															
Завтрак															
	Салат из белокачанной капусты №6, сб.2021	60	1,29	2,71	7,59	56,51	36,07	12,37	22,64	0,45	0	142,01	1,47	0,02	12,99
	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	150	5,30	3,53	34,15	189,06	8,97	7,11	39,33	0,72	14,35	26,47	0,81	0,06	0
	Котлеты, биточки, шницели № 99 сб. 2021	90	7,96	8,21	11,25	150,63	26,97	16,63	84,15	0,77	7,19	24,76	1,65	0,03	0,1
	Компот из свежих плодов №311, сб. 2021	200	0,15	0,14	17,85	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6
-	Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта	30	2,37	0,30	15,48	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Итого за 'Завтрак'		17,07	14,89	86,31	539,40	84,9	49,1	176	3,3	21,5	195,2	4,39	0,17	14,7
Обед															
	Салат "Мазайка" №36, сб.2021	60	0,95	4,51	6,28	68,29	10,81	10,8	22,15	0,33	0	390,62	2,3	0,02	1,29
	Суп- лапша домашняя №68, сб.2021	250	2,55	5,04	12,55	104,63	11,89	7,23	28,42	0,4	4,5	200	2,26	0,02	0,6
	Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта	30	2,37	0,30	15,48	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
-	Хлеб ржаной простой формовой	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Плов из курицы (2 вариант) №139, сб.2021	160	24,57	30,41	27,13	479,98	27,73	41,09	241,9	2,27	47,89	277	6,08	0,07	0,1
	Итого за 'Обед'		31,83	40,52	78,91	800,34	64,6	78,4	350	4,4	52,4	867,8	11,3	0,2	1,5
	Итого за день		48,90	55,41	165,23	1339,74	150	128	526	7,8	73,9	1063	15,7	0,37	2,2

REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA



2 день

Завтрак

	Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021	160	4,73	7,86	24,15	184,58	101,5	14,95	88,19	0,34	52,55	40,18	0,06	0,06	0,42
	Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	3,13	14,35	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	0,03	0,52
	Бутерброд с сыром №3, сб.2021	40	6,53	3,87	20,23	142,05	139,7	20,12	112,5	0,88	27,44	31,73	0,57	0,07	0,09
-	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'			14,94	15,26	70,33	470,38	366	65,1	304	4	92	98,99	0,84	0,18	11

Обед

	Салат "Здоровье" №34, сб.2021	60	1,02	2,71	6,91	52,10	19,06	17,36	31,3	0,61	0	509,55	0,15	0,03	4,82
	Рассольник ленинградский №56, сб.2021	250	2,40	5,01	17,50	123,09	24,12	23,25	68,43	0,87	23,16	245,12	0,28	0,08	6,71
	Жаркое по-домашнему №101, сб.2021	160	16,18	16,15	17,59	277,12	24,44	39,57	205,2	3,02	0	0	0	0,09	2,17
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021	200	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта	30	2,37	0,30	15,48	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
-	Хлеб ржаной простой формовой	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'			23,29	24,41	85,80	640,56	82	99,5	363	6	23,2	754,9	1,09	0,29	13,7
Итого за день			38,23	39,67	156,14	1110,94	448	165	666	9,9	115	853,9	1,93	0,47	24,7

3 день

Завтрак

	Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	60	1,00	4,79	6,55	69,42	24,25	13,99	27,51	0,89	0	1,41	2,26	0,01	1,41
	Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	150	8,60	5,52	45,02	252,73	19,16	132,3	194,3	4,56	23,92	27,86	0,6	0,25	0
	Тефтели из говядины с рисом №110, сб.2021	90	6,91	10,11	9,55	155,59	9,64	14,41	69,41	0,61	5,42	56,75	3,26	0,02	0,21
	Компот из плодов или ягод сушеных №309, сб.2021	200	1,20	0,06	33,40	126,62	34,67	21,7	29,53	0,73	0	145,75	1,38	0,02	0,16
-	Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта	30	2,37	0,30	15,48	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
Итого за 'Завтрак'			20,08	20,79	110,00	678,02	94,6	192	347	7,4	29,3	231,8	7,88	0,35	1,78

Обед

	Салат из моркови №17	60	0,65	5,32	6,10	72,09	12,59	17,46	25,37	0,33	0	1056	2,85	0,02	1,06
	Суп картофельный с макаронными изделиями №61 сб.2021	250	5,50	4,50	22,15	148,85	16,21	22,92	59,71	0,97	14,16	217,92	0,31	0,1	6,6
	Каша рисовая рассыпчатая №187, сб. 2021	150	3,59	3,79	37,96	200,86	9,72	25,05	74,42	0,55	23,92	26,47	0,25	0,04	0
	Котлеты рубленые из птицы №136, сб. 2021	90	13,48	19,25	14,91	286,40	19,8	20,43	128,1	1,61	66,52	84,19	0,82	0,06	0,35
	Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта	30	2,37	0,30	15,48	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
-	Хлеб ржаной простой формовой	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'			26,98	33,42	114,08	855,64	72,5	105	345	4,9	105	1385	4,9	0,31	8,01
Итого за день			47,06	54,21	224,08	1533,66	167	297	692	12	134	1617	12,8	0,65	9,79

4 день

Завтрак

	Щи из свежей капусты с картофелем №55, сб.2021	250	2,00	5,39	10,66	96,00	41,81	19,92	47,63	0,73	38,6	244,52	0,22	0,06	12,01
	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,05	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12
-	Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта	30	2,37	0,30	15,48	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
-	Печенье к чаю	50	3,56	9,34	29,78	214,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			8,17	15,08	65,46	422,82	51,4	30,6	75,1	1,4	38,6	244,7	0,62	0,11	13,1

Обед

	Винегрет овощной №42, сб.2021	60	0,86	1,54	6,06	39,59	16,82	11,7	25,78	0,51	0	121,08	0,09	0,03	7,97
	Суп картофельный с бобовыми и гречками №67 сб.2021	250	7,53	4,47	36,60	210,99	38,68	43,58	119,5	2,31	17,7	294,55	0,31	0,21	4,66
	Овощи тушеные с мясом №125, сб.2021	150	13,12	15,75	14,65	250,33	18,27	33,15	161,1	2,36	0	0	0	0,07	1,94
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021	200	0,53	0,06	32,22	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11
-	Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта	30	2,37	0,30	15,48	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
-	Хлеб ржаной простой формовой	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'			25,73	22,37	113,35	736,09	102	116	375	7,5	17,7	415,8	1,07	0,45	14,7
Итого за день			33,91	37,44	178,81	1158,91	153	146	450	8,9	56,3	660,5	1,69	0,56	27,8

5 день

Завтрак

	Салат из моркови с яблоками №19, сб. 2021	60	0,54	2,24	6,52	45,81	12,88	15,62	22,48	0,54	0	780,6	0,18	0,03	3,09
	Картофельное пюре № 146, сб. 2021	160	3,25	5,13	23,12	150,44	39,8	30,4	89,13	1,12	22,99	46,47	0,19	0,13	11,07
	Котлеты или биточки рыбные №83 сб.2021	90	21,62	10,49	13,24	233,49	55,8	47,99	232,7	1,13	10,16	11,13	3,73	0,12	0,18
	Напиток "Валетек" витаминный №317, сб.2021	200	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2
-	Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта	30	2,37	0,30	15,48	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
Итого за 'Завтрак'			27,79	18,17	74,21	563,55	335	116	370	3,4	135	841,5	4,49	0,63	25,5

Обед

	Салат "Степной" №40, сб.2021	60	0,98	2,05	6,06	44,61	11,07	11,72	28,08	0,37	0	233,47	0,11	0,04	1,79
	Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	250	2,34	5,51	14,80	115,16	31,97	17,94	64,15	0,67	9	217,65	2,03	0,05	8,01
	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	150	5,30	3,53	34,15	189,06	8,97	7,11	39,33	0,72	14,35	26,47	0,81	0,06	0
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе №107, сб.2021	90	8,03	7,21	6,68	123,39	23,33	16,33	91,93	0,71	19,45	31,72	0,21	0,03	0,02
-	Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта	30	2,37	0,30	15,48	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
-	Хлеб ржаной простой формовой	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'			20,42	18,85	94,64	619,65	89,1	71,7	277	3,8	41	509,5	3,82	0,26	9,82
Итого за день			48,20	37,02	168,85	1183,20	424	188	648	7,2	176	1351	8,31	0,88	35,4

6 день

Завтрак

	Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2021	200	6,14	8,39	33,69	233,23	124	36,1	149	0,78	51,98	57,98	0,17	0,11	0,52
	Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021	200	2,86	2,82	14,91	93,76	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52
-	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Бутерброт с маслом №1, сб.2021	30/10	1,63	8,45	10,40	123,85	5,8	6,6	19,3	0,42	59	65,3	0,36	0,03	0
Итого за 'Завтрак'			11,03	20,06	70,60	499,53	252	63,9	258	3,5	123	150,3	0,73	0,21	11

Обед

	Салат из белокочанной капусты с яблоками № 8, сб.2021	60	1,10	2,75	7,13	54,74	29,13	9,9	18,37	0,65	0	2,67	1,41	0,02	11,73
	Суп- лапша домашняя №68, сб.2021	250	2,55	5,04	12,55	104,63	11,89	7,23	28,42	0,4	4,5	200	2,26	0,02	0,6
	Пюре гороховое №178, сб. 2021	150	14,68	4,77	42,21	257,47	83,98	74,3	224,5	4,84	23,92	26,47	0,04	0,5	0
	Биточки рубленые из птицы № 135, сб. 2021	90	12,22	11,96	7,08	184,76	29,57	11,38	79,42	0,77	23,12	63,38	0,47	0,03	0,17
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021	200	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта	30	2,37	0,30	15,48	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
-	Хлеб ржаной простой формовой	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'			34,24	25,07	112,77	789,84	169	122	408	8,1	51,5	292,7	4,85	0,66	12,5
Итого за день			45,28	45,13	183,38	1289,37	421	186	666	12	175	443	5,59	0,86	23,5

7 день

Завтрак

	Салат "Мазайка" №36, сб.2021	60	0,95	4,51	6,28	68,29	8,86	10,68	21,76	0,31	0	390,62	2,3	0,02	1,29
	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	150	5,30	3,53	34,15	189,06	8,97	7,11	39,33	0,72	14,35	26,47	0,81	0,06	0
	Котлеты, биточки, шницели № 99 сб. 2021	90	7,96	8,21	11,25	150,63	26,97	16,63	84,15	0,77	7,19	24,76	1,65	0,03	0,1
	Компот из свежих плодов №311, сб. 2021	200	0,15	0,14	17,85	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6
-	Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта	30	2,37	0,30	15,48	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
Итого за 'Завтрак'			16,73	16,69	85,01	551,19	57,7	47,5	175	3,2	21,5	443,9	5,22	0,17	3

Обед

	Салат из моркови №17, сб. 2021	60	0,65	5,32	6,10	72,09	12,59	17,46	25,37	0,33	0	1056	2,85	0,02	1,06
	Суп картофельный с крупой №63, сб.2021	250	2,64	2,15	21,54	113,46	16,55	24,06	78,86	0,92	8,5	218,07	0,27	0,09	7
	Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	150	8,60	5,52	45,02	252,73	19,16	132,3	194,3	4,56	23,92	27,86	0,6	0,25	0
	Рыба, тушенная в томате с овощами №80, сб.2021	90	8,01	3,93	4,91	84,84	8,73	8,79	15,65	0,27	0	0	0	0,01	1,17
	Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	200	1,55	1,45	11,36	62,41	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
-	Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта	30	2,37	0,30	15,48	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
-	Хлеб ржаной простой формовой	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'			25,14	18,91	112,74	697,85	124	208	411	7,5	38,4	1313	4,39	0,47	9,48
Итого за день			41,87	35,61	197,75	1249,03	182	255	586	11	60	1757	9,62	0,64	12,5

8 день

Завтрак

	Винегрет овощной №42, сб.2021	60	0,81	1,54	5,60	37,74	15,76	10,8	23,77	0,44	0	121,01	0,08	0,03	6,94
	Плов из курицы №138, сб.2021	160	14,59	18,56	27,14	333,50	18	30,15	136,1	1,35	16,13	235,9	5,79	0,05	0,49
	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,05	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12
-	Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта	40	3,16	0,40	20,64	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
-	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'			19,21	20,95	74,52	556,60	61,7	63,9	207	4,9	16,1	362,1	6,61	0,17	18,5

Обед

	Салат "Степной" №40, сб.2021	60	0,98	2,05	6,06	44,61	11,07	11,72	28,08	0,37	0	233,47	0,11	0,04	1,79
	Суп картофельный с макаронными изделиями №61 сб.2021	250	5,50	4,50	22,15	148,85	16,21	22,92	59,71	0,97	14,16	217,92	0,31	0,1	6,6
	Рагу из овощей № 158, сб. 2021	150	2,49	10,98	15,56	167,61	29,42	21,3	51,82	0,89	28,96	134,15	2,82	0,07	7,55
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе №107, сб.2021	90	8,03	7,21	6,68	123,39	23,33	16,33	91,93	0,71	19,45	31,72	0,21	0,03	0,02
	Компот из плодов или ягод сушеных №309, сб.2021	200	1,20	0,06	33,40	126,62	34,67	21,7	29,53	0,73	0	145,75	1,38	0,02	0,16
-	Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта	30	2,37	0,30	15,48	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
-	Хлеб ржаной простой формовой	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'			21,89	25,34	107,67	723,40	125	110	308	4,9	58,4	763,2	5,48	0,31	11,6
Итого за день			41,10	46,29	182,19	1280,00	186	174	515	9,8	74,5	1125	12,1	0,48	30,1

9 день

Завтрак

	Рагу из овощей № 158, сб. 2021	150	2,49	10,98	15,56	167,61	29,42	21,3	51,82	0,89	28,96	134,15	2,82	0,07	7,55
	Тефтели из говядины с рисом №110, сб.2021	90	6,91	10,11	9,55	155,59	11,44	15,12	73,1	0,65	5,42	56,75	3,26	0,02	0,26
	Кисель из концентрата "Валетек" №331, сб.2021	200	0,00	0,00	21,74	84,56	0	0	0	0	0,09	0	0	0,27	10
-	Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта	40	3,16	0,40	20,64	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
-	Йогурт 1,5% жирности	100	4,10	1,50	5,90	55,62	124	15	95	0,1	10	10	0	0,03	0,6
	Итого за 'Завтрак'		16,66	22,99	73,39	561,58	170	61,2	245	2,3	42,1	200,9	6,6	0,43	13,8

Обед

	Свекольник №70 сб.2021	250	2,46	4,91	17,72	120,17	41,87	28,38	65,92	1,41	23,16	248,91	0,28	0,06	4,98
	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	150	5,30	3,53	34,15	189,06	8,97	7,11	39,33	0,72	14,35	26,47	0,81	0,06	0
	Котлеты рубленые из птицы №136, сб. 2021	90	13,48	19,72	14,92	290,66	19,87	20,43	128,2	1,62	69,52	88,1	0,83	0,06	0,35
	Компот из свежих плодов №311, сб. 2021	200	0,15	0,14	17,85	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6
-	Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта	30	2,37	0,30	15,48	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
-	Хлеб ржаной простой формовой	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед'		25,09	28,84	108,45	781,77	90,6	78,4	295	5,9	107	365,7	2,66	0,28	6,93
	Итого за день		41,75	51,83	181,84	1343,35	261	140	540	8,2	149	566,6	9,26	0,71	20,8

10 день

Завтрак

	Салат "Пестрый" №33, сб.2021	60	0,73	2,74	7,71	55,12	16,94	9,85	18,39	0,86	0	1,8	1,4	0,01	1,04
	Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	150	8,60	5,52	45,02	252,73	19,16	132,3	194,3	4,56	23,92	27,86	0,6	0,25	0
	Котлеты или биточки рыбные №83 сб.2021	90	21,62	10,49	13,24	233,49	55,8	47,99	232,7	1,13	10,16	11,13	3,73	0,12	0,18
	Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта	30	2,37	0,30	15,48	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
Итого за 'Завтрак'			33,39	19,07	90,59	650,09	99,1	200	471	7,2	34,1	40,79	6,12	0,43	1,22

Обед

	Салат из белокачанной капусты №6, сб.2021	60	1,29	2,71	7,59	56,51	36,07	12,37	22,64	0,45	0	142,01	1,47	0,02	12,99
	Суп- лапша домашняя №68, сб.2021	250	2,55	5,04	12,55	104,63	11,89	7,23	28,42	0,4	4,5	200	2,26	0,02	0,6
	Каша рисовая рассыпчатая №187, сб. 2021	200	4,79	5,05	50,61	267,82	12,97	33,41	99,22	0,74	31,89	35,3	0,33	0,05	0
	Фрикадельки из кур №134, сб.2021	90	12,43	12,35	6,62	187,14	33,66	15,14	108,4	1,24	49,91	102,15	0,6	0,05	0,11
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021	200	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта	30	2,37	0,30	15,48	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
-	Хлеб ржаной простой формовой	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'			24,76	25,69	121,17	804,35	109	87,4	316	4,3	86,3	479,7	5,33	0,22	13,7
Итого за день			58,15	44,77	211,76	1454,44	208	288	788	11	120	520,5	11,5	0,66	14,9
Итого за период			444,45	447,38	1850,03	12942,64	2600	1966	6077	98	1134	9957	88,4	6,28	217