

Утверждаю:

Директор МКОУ

«Джалыковская СОШ имени

Бембеева Т.О.»



/Лиджи-Горяева И.В./

Приказ № 170 от 10.09.2021 г.



## Примерное меню горячего питания 1-4 класс

1 день

Завтрак

| Наименование                                       | № рец | Химический состав |          |         |        |        |      | Витамины |      |       |         | Минералы |        |        |  |
|--|-------|-------------------|----------|---------|--------|--------|------|----------|------|-------|---------|----------|--------|--------|--|
|  |       | выход             | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | Эцккал | С    | В1       | А    | Е     | Кальций | Фосфор   | Магний | железо |  |
| Макаронные изделия отварные                        | 688   | 150               | 5,5      | 3,8     | 33     | 188    | 0,0  | 0,07     | 25,2 | 0,0   | 5,83    | 44,6     | 7,8    | 1,33   |  |
| Тефтели из говядины                                | 423   | 80                | 14,8     | 14,3    | 11,3   | 233    | 0,1  | 0,01     | 22,5 | 0,45  | 12,0    | 78,0     | 10,0   | 0,9    |  |
| Чай с сахаром                                      | 943   | 200               | 0,2      | 0,0     | 15     | 61     | 0,0  | 0,0      | 0,0  | 0,0   | 0,2     | 0,0      | 0,0    | 0,0    |  |
| Хлеб пшен.в/с                                      | 307   | 40                | 2,6      | 0,4     | 14,0   | 70     | 0,0  | 0,06     | 0,0  | 10,43 | 33,28   | 14,03    | 62,7   | 0,64   |  |
| Фрукт сред.пищ.ценность.Яблоко,апельсин,груша ит.д | 458   | 100               | 0,6      | 0,6     | 16,3   | 73     | 14,9 | 0,1      | 0,2  | 0,2   | 11,9    | 41,8     |        | 0,9    |  |
| Нарезка из свежих огурцов                          | 15    | 60                | 0,35     | 2,5     | 1,2    | 28,4   | 7,8  | 0,0      | 0,0  | 0,0   | 18      | 32,9     | 11,0   | 0,5    |  |

2 день

Завтрак

| Наименование               | № рец | Химический состав |          |         |        |         |      | Витамины |       |      |         | Минералы |        |        |  |
|----------------------------|-------|-------------------|----------|---------|--------|---------|------|----------|-------|------|---------|----------|--------|--------|--|
|                            |       | выход             | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | Эцкк ал | С    | В1       | А     | Е    | Кальций | Фосфор   | Магний | железо |  |
| Каша рисовая с маслом      | 168   | 200               | 7,8      | 8,8     | 29,7   | 229,2   | 0,37 | 0,06     | 39,06 | 6,7  | 187,6   | 168,5    | 33,55  | 0,45   |  |
| Бутерброд с маслом и сыром | 1     | 40/5/10           | 4,8      | 6,9     | 14,5   | 139     | 0,1  | 0,0      | 49,5  | 1,56 | 104,5   | 78,8     | 9,5    | 0,4    |  |
| Чай с молоком              | 394   | 200               | 2,8      | 2,8     | 17,9   | 108     | 0,5  | 0,0      | 12,0  | 0,1  | 106,0   | 78,3     | 12,2   | 0,1    |  |
| Хлеб пшен.в/с              | 307   | 40                | 2,6      | 0,4     | 14,0   | 70      | 0,0  | 0,06     | 0,0   | 0,0  | 10,43   | 33,28    | 14,03  | 0,64   |  |
| Йогурт                     | 10    | 80                | 3,3      | 5,0     | 17,0   | 126     | 0,8  | 0,1      | 2,5   | 0,1  | 52,5    | 120,0    | 18,8   | 0,1    |  |





7 день

Завтрак

Химический состав

Витамины

Минералы

| Наименование   | № рец | Химический состав |         |        |       |         |      |      |      |      |         | Витамины |        |        |  |  | Минералы |  |  |  |  |
|--|-------|-------------------|---------|--------|-------|---------|------|------|------|------|---------|----------|--------|--------|--|--|----------|--|--|--|--|
|  |       | выход             | Белки,г | Жиры,г | Угл,г | Эц,ккал | С    | В1   | А    | Е    | Кальций | Фосфор   | Магний | железо |  |  |          |  |  |  |  |
| Гречка рассыпчатая с маслом  | 150   | 150               | 4,5     | 3,5    | 23,5  | 144     | 0,0  | 0,22 | 0,02 | 0,05 | 15,57   | 190,2    | 81     | 4,73   |  |  |          |  |  |  |  |
| Тефтели из говядины  | 423   | 80/20             | 14,8    | 14,3   | 11,3  | 233     | 0,1  | 0,1  | 22,5 | 0,45 | 34,8    | 114,6    | 23,0   | 1,9    |  |  |          |  |  |  |  |
| Чай с сахаром  | 943   | 200               | 0,2     | 0,0    | 15    | 61      | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,2     | 0,0      | 0,0    | 0,0    |  |  |          |  |  |  |  |
| Хлеб пшен.в/с  | 307   | 40                | 2,6     | 0,4    | 14,0  | 70      | 0,0  | 0,06 | 0,0  | 0,0  | 10,43   | 33,28    | 14,03  | 0,64   |  |  |          |  |  |  |  |
| Салат из капусты с морковью  | 43    | 60                | 1,3     | 5,0    | 4,8   | 69      | 6,03 | 0,03 | 0,0  | 0,0  | 32,49   | 27,01    | 16,37  | 0,47   |  |  |          |  |  |  |  |
| Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов (конфеты с корпусами между слоями вафель, со взбитыми корпусами, с желевыми корпусами) | 510   | 20                | 0,4     | 1,4    | 6,0   | 38      | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 1,0  | 0,0     | 0,0      | 0,0    | 0,0    |  |  |          |  |  |  |  |

8 день

Завтрак

Химический состав

Витамины

Минералы

| Наименование  | № рец | Химический состав |         |        |       |         |      |      |     |     |         | Витамины |        |        |  |  | Минералы |  |  |  |  |
|---|-------|-------------------|---------|--------|-------|---------|------|------|-----|-----|---------|----------|--------|--------|--|--|----------|--|--|--|--|
|   |       | выход             | Белки,г | Жиры,г | Угл,г | Эц,ккал | с    | В1   | А   | Е   | Кальций | Фосфор   | Магний | железо |  |  |          |  |  |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми                         | 39    | 250               | 7,9     | 5,3    | 23,3  | 171     | 5,81 | 0,23 | 0,0 | 0,0 | 38,08   | 2,03     | 168    | 35,30  |  |  |          |  |  |  |  |
| Чай с сахаром                                       | 943   | 200               | 0,2     | 0,0    | 15    | 61      | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,2     | 0,0      | 0,0    | 0,0    |  |  |          |  |  |  |  |
| Хлеб пшен.в/с                                       | 307   | 40                | 2,6     | 0,4    | 14,0  | 70      | 0,0  | 0,06 | 0,0 | 0,0 | 10,43   | 33,28    | 14,03  | 0,64   |  |  |          |  |  |  |  |
| Сок фруктовый                                       | 407   | 200               | 1       | 0,2    | 18,4  | 82,8    | 1,6  | 0    | 0   | 0,3 | 12,6    | 2,5      | 7,2    | 12,6   |  |  |          |  |  |  |  |
| Салат из свеклы                                     | 33    | 60                | 0,86    | 3,65   | 5,02  | 56,34   | 5,70 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 21,09   | 0,80     | 12,54  | 24,58  |  |  |          |  |  |  |  |
| Фрукт сред.пищ.ценность.Яблоко,апельсин,груша ит.д. | 458   | 100               | 0,6     | 0,6    | 16,3  | 73      | 14,9 | 0,1  | 0,2 | 0,2 | 11,9    | 41,8     | 62,7   | 0,9    |  |  |          |  |  |  |  |

9 день

Завтрак

| Наименование               | № рец | Химический состав |         |        |       |         |      | Витамины |       |      |             |            | Минералы |        |  |  |
|----------------------------|-------|-------------------|---------|--------|-------|---------|------|----------|-------|------|-------------|------------|----------|--------|--|--|
|                            |       | выход             | Белки,г | Жиры,г | Угл,г | Эц,ккал | с    | В1       | А     | Е    | Кальци<br>й | Фосфо<br>р | Магний   | железо |  |  |
| Каша манная с маслом       | 168   | 200               | 8,9     | 7,3    | 38,2  | 254     | 1,09 | 0,08     | 36,72 | 1,5  | 192,17      | 156,05     | 23,52    | 0,3    |  |  |
| Бутерброд с маслом и сыром | 3     | 40/5/10           | 4,8     | 6,9    | 14,5  | 139     | 0,1  | 0,0      | 49,5  | 1,56 | 104,5       | 78,8       | 9,5      | 0,4    |  |  |
| Какао с молоком            | 693   | 200               | 4,0     | 3,9    | 19,4  | 126     | 0,7  | 0,0      | 15,6  | 0,0  | 139,9       | 113,2      | 23,2     | 0,5    |  |  |
| Хлеб пшен.в/с              | 307   | 40                | 2,6     | 0,4    | 14,0  | 70      | 0,0  | 0,06     | 0,0   | 0,0  | 10,43       | 33,28      | 14,03    | 0,64   |  |  |
| Йогурт                     | 10    | 80                | 3,3     | 5,0    | 17,0  | 126     | 0,8  | 0,1      | 2,5   | 0,1  | 52,5        | 120,0      | 18,8     | 0,1    |  |  |

10 день

Завтрак

| Наименование  | № рец | Химический состав |         |        |       |         |      | Витамины |       |      |             |        | Минералы |        |  |  |
|---|-------|-------------------|---------|--------|-------|---------|------|----------|-------|------|-------------|--------|----------|--------|--|--|
|   |       | выход             | Белки,г | Жиры,г | Угл,г | Эц,ккал | с    | В1       | А     | Е    | Кальци<br>й | Фосфор | Магний   | железо |  |  |
| Плов из курицы  | 304   | 260               | 25,38   | 21,25  | 44,61 | 471,25  | 1,26 | 0,08     | 60,00 | 0,02 | 56,38       | 2,74   | 59,38    | 249,13 |  |  |
| Салат из капусты с морковью   | 43    | 60                | 1,3     | 5,0    | 4,8   | 69      | 6,03 | 0,03     | 0,0   | 0,0  | 32,49       | 27,01  | 16,37    | 0,47   |  |  |
| Чай с сахаром   | 943   | 200               | 0,2     | 0,0    | 15    | 61      | 0,0  | 0,0      | 0,0   | 0,0  | 0,2         | 0,0    | 0,0      | 0,0    |  |  |
| Хлеб пшен.в/с   | 307   | 40                | 2,6     | 0,4    | 14,0  | 70      | 0,0  | 0,06     | 0,0   | 0,0  | 10,43       | 33,28  | 14,03    | 0,64   |  |  |
| Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов (конфеты с корпусами между слоями вафель, со взбитыми корпусами ,с желейными корпусами) | 510   | 20                | 0,4     | 1,4    | 6,0   | 38      | 0,0  | 0,0      | 0,0   | 1,0  | 0,0         | 0,0    | 0,0      | 0,0    |  |  |