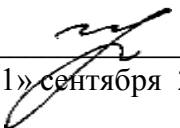


Согласовано: Начальник ТОУФС
Роспотребнадзора по Алтайскому краю в
Завьяловском, Баевском, Мамонтовском,
Родинском, Романовском и Ребрихинском
районах

_____, В.А.Шабанова
« ____ » _____ 2020г.

Утверждаю:
Директор МКОУ «Ребрихинская СОШ»

 Н.Н.Шрейдер
«01» сентября 2020г.

Примерное 10 дневное меню
для обучающихся
1-4 классов
Куликовской НОШ филиала
МКОУ «Ребрихинская СОШ»
в 2020-2021 учебном году

№ рец	Наименование блюда Продукты	Масса Порции в гр.	Пищевые вещества				Витаминный состав				Микроэлементы			
			Б	Ж	У	К/КАЛЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1-ый день														
42	1.Суп картофельный с клецками	250	1,9	1,6	14	80	0,0 28	1,4 8	0,92	0,2	66	12, 03	6,02	0,62
116	2.Голубцы ленивые	250	9,3 5	11, 26	2,5 5	146,64	0,1 9	4,4 2	0,2	0	27,8 4	175 ,61	22,4 9	1,9
	3.Сок	200	1	0	18, 2	76	0,0 2	5,6	0	0,11	9,41	6,1 6	5,04	1,28
	4.Хлеб	40	3,2	0,5 3	16, 18	84,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0
						754,01								
2-ой день														
39	1.Суп фасолевый	250	7,6 3	5,6 6	27, 89	194,28	1,2 3	0	0,07	0,7	145	329	107	4
311	2.Мясная котлета	100	4,5 9	1,7 7	1,1 7	39,6	1,9	19, 98	2,4	1,9	32,8 4	17, 51	224, 73	5,5
297	3.Каша гречневая	180	6	9,4	31	240	0,0 7	0	0,77	1,71	91,1 1	0,9 5	14,7 7	0,8
	4.Чай сладкий	200	1	0	18, 2	76	0,0 2	5,6	0	0,11	9,41	6,1 6	5,04	1,28
	5.Хлеб	40	3,2	0,5 3	16, 8	84,8	0,2 2	0	0	0	0	0	0	0
						701,58								
3-й день														
46	1.Рассольник	250	1,6	4,1 6	10, 48	11,03	0,0 64	17, 6	0,8	0,04	47,8 6	18	5,75	0,355
100	2. Мясо отварное с тушеным картофелем	250	9,6	9,8	0,8 2	131,86	0,2	1,0 5	4,5	0,2	45,5	155 ,5	34	2,3

10	3.Кисель из сухофруктов	200	1	0	18,2	76	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	4.Хлеб	40	3,2	0,53	16,8	84,8	0,22	0	0	0	0	0	0	0
						360,99								
4-ый день														
312	1. Борщ с фрикадельками	250	5,55	2,65	17,4	118,29	1,079	4,16	0,1	3,28	136,8	410,08	97,29	3,04
336	2.Капуста тушеная	100	7,95	7,2	8	130,5	0,56	0	0	0,06	0,46	9,29	96,63	14,93
88	3.Пюре картофельное	180	2,34	16,71	3,79	174,02	0,234	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,1	0,25
122	4.Компот с сухофруктов + витамин «С»	200	0,24	0	12,84	98,36	0,01	0,41	0,08	0	9,7	15,97	7,56	0,27
	5.Хлеб	40	3,2	0,53	16,8	84,8	0,22	0	0	0	0	0	0	0
						671,27								
5-ый день														
37	1.Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,4	3,6	16,08	108	0,07	1,66	0,9	0,12	71,4	26,28	10,8	0,76
21.1	2.Рожки с сыром	250	4,96	1,69	0,12	337,6	0,05	0,81	0,002	0	13,9	4,8	11,53	0,76
10	4.Кисель из сухофруктов + витамин «С»	200	1,2	0	42,8	170	0	0,15	0	0	9,9	18,48	0	0,03
	5.Хлеб	40	3,2	0,53	16,8	84,8	0,22	0	0	0	0	0	0	0
						1064,17								
6-ой день														
769	1.Суп крестьянский с крупой	250	11,6	8,96	3,68	142,4	0,02	1,7	2,05	0	22,12	34,67	21,31	0,99

90	2.Плов из говядины	250	9,4 2	7,8	9,3	142,89	10, 3	0,4	0,3	1,2	22,6 1	136 ,84	24,5	1,5
122	3.Компот из сухофруктов + витамин «С»	200	0,2 4	0	12, 84	98,36	0,0 1	0,4 1	0,08	0	9,7	15, 97	7,56	0,27
	4.Хлеб	40	3,2	0,5 3	16, 8	84,8	0,2 2	0	0	0	0	0	0	0
						753,07								

7-ой день

44	1.Суп гороховый с гречками	250	4,0	2,9 6	24, 26	133,64	0,3 7	1,1 4	0	0,36	159, 78	14, 92	91,1 4	0,74
58	2. Рыба тушеная с овощами	100	5,1	8,9 6	5,6	69,3	3	9,1	0,01 2	0,14	232	24, 06	151, 98	2,0
88	3.Картофельное пюре	180	2,9	6,1	20, 7	153	0,1 3	0	0,54	0,01	27,5	109 ,57	44,1	1,11
	4.Сок	200	0,1	0	25, 2	102	0,0 1	0,4 1	0,08	0	9,7	15, 97	7,56	0,27
	5.Хлеб	40	3,2	0,5 3	16, 8	84,8	0,2 2	0	0	0	0	0	0	0
						715,54								

8-ой день

37	1.Щи из свежей капусты со сметаной	200	0,8	0,1 4	6,0 4	270,28	0,1 8	7,6	0,78	0,08	60,1 4	27, 38	11,7 6	0,78
277	3. Гуляш из отварного мяса	100												
205	3.Макаронны отварные	180	3,6 8	3,5 6	23, 55	261,35	0,0 9	0	0,06	0,74	13,0 3	55, 27	20,6 9	1,16
327	4.Кисель из кураги + витамин «С»	200	1,2	0	42, 8	170	0	0,1 5	0	0	9,9	18, 48	0	0,03
	5.Хлеб	40	3,2	0,5 3	16, 8	84,8	0,2 2	0	0	0	0	0	0	0
						889,93								

9-ый день

769	1.Суп крестьянский с крупой	250	33,5	2,8	77,78	451,38	0,94	2,74	0,24	13,64	186,16	481,44	157,4	13,8	
90	2.Плов из говядины	250	14,4	11,7	13,97	185,76	15,5	0,67	0,55	1,88	22,61	205,26	36,88	2,33	
	3.Сок	200	1	0	18,2	76	0,02	5,6	0	0,11	9,41	0,16	5,04	1,28	
	4.Хлеб	50	3,2	0,53	16,8	84,8	0,22	0	0	0	0	0	0	0	
						859,74									
<u>10-ый день</u>															
39	1.Суп фасолевый	250	7,63	5,66	27,89	194,28	1,23	0	0,07	0,7	145	329	107	4	
311	2.Котлета мясная	100	7,68	14,48	8	120,8	1,4	7,2	0,025	0,32	52	234	55,37	1,6	
161	4. Пюре гороховое	180	6	9,4	31	240	0,07	0	0,77	1,71	91,11	0,95	14,77	0,8	
122	4.Компот с сухофруктов + витамин «С»	200	0,24	0	12,84	98,36	0,01	0,41	0,08	0	9,7	15,97	7,56	0,27	
	5.Хлеб	50	3,2	0,53	16,8	84,8	0,22	0	0	0	0	0	0	0	
						954,74									