

**УТВЕРЖДАЮ**

И.О. Директора МКОУ «Краснопартизанская СОШ

им. Героя России З.А. Даудова»

Подпись В.И.

2022 г.



Время окончания 19.30

Время начала занятия в школе – 08.00 – 14.00

**Примерное десятидневное меню**

**Для обучающихся 1-4-х классов МКОУ «Краснопартизанская СОШ им.Героя России З.А. Даудова» на 2022-2023 учебный год**

**Яшалтинского района п. Красный Партизан.**

№	Наименование блюда	Выход	Цена блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)											
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe											
<b>1 день (понедельник)</b>																										
1.	Салат из свежих и яблок	60	4,34	1,28	7,11	7,87	100,99	0,02	7,96	0,00	0,00	0,00	31,48	35,09	18,29	1,36										
2.	Макароны отварные	180	13,5	4,62	4,9	20,48	146,08	0,37	0,00	21,00	0,00	0,00	32,4	247,8	140,8	7,37										
3.	Мясо птицы отварное	80	20,34	16,88	0,88	0,00	165,00	0,03	0,00	16,00	0,00	0,00	31,20	114,4	16,00	1,44										
4.	Кофейный напиток с молоком	200	16,82	3,4	3	18,67	110,59	0,054	1,76	0,00	0,00	0,00	165	0,00	0,00	0,354										
5.	Хлеб пшеничный	100	8,00	7,02	1,9	58,19	286,23	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22											
6.	Яблоко	200	16,00	0,15	0,30	3,60	16,65	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30											
	<b>Итого</b>		<b>79,00</b>	<b>33,35</b>	<b>18,09</b>	<b>108,81</b>	<b>825,54</b>	<b>0,544</b>	<b>24,72</b>	<b>37,00</b>	<b>0,56</b>	<b>288,68</b>	<b>431,19</b>	<b>195,19</b>	<b>14,044</b>											
<b>2 день (вторник)</b>																										
1.	Салат из моркови	60	3,04	0,65	2,5	6,8	52,5	0,1	3,6	652	1	28	28	8	0,2											
2.	Каша ячневая рассыпчатая	180	12,18	4,82	8,71	30,66	220,35	0,09	0,00	0,00	0,00	16,0	168,0	65,0	2,2											
3.	Гуляш из мяса говядины	80	30,72	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32											
4.	Чай с сахаром и лимоном	200	3,06	0,22	4,06	13,30	52,58	0,00	4,60	0,00	0,00	15,16	7,14	5,6	0,58											
5.	Хлеб пшеничный	100	8,00	7,02	1,9	58,19	286,23	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22											
6.	Сок фруктовый	200	22,0	0,5	0,1	10,1	46,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,0	0,40	4,00	2,80											
	<b>Итого</b>		<b>79,00</b>	<b>32,93</b>	<b>35,16</b>	<b>123,81</b>	<b>825,86</b>	<b>0,4</b>	<b>13,48</b>	<b>652</b>	<b>1,46</b>	<b>102,12</b>	<b>415,63</b>	<b>115,21</b>	<b>8,32</b>											
<b>3 день (среда)</b>																										
1.	Салат из капусты с морковью	60	4,72	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31											
2.	Каша гречневая	180	17,1	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	17,30	278,0	90,00	5,26											



1.	Салат из помидор и огурцов (свежие)	60	5,02	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,00	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
2.	Тертелли из говядины	100	34,8	7,4	9,1	9,6	150	0,00	0,9	0,00	0,00	22	0,00	19	0,8
3.	Капша ячневая	150	12,18	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0,00	0,02	0,00	39,14	168,00	0,02	0,83
4.	Чай с лимоном	200	3,00	0,22	4,06	13,30	52,58	0,00	4,60	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
5.	Хлеб пшеничный	100	8,00	7,02	1,9	58,19	286,23	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
6.	Яблоко	200	16,0	0,15	0,30	3,60	16,65	0,05	15,0	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого</b>		<b>79,00</b>	<b>20,17</b>	<b>23,31</b>	<b>117,76</b>	<b>737</b>	<b>0,19</b>	<b>30,56</b>	<b>0,02</b>	<b>0,56</b>	<b>116,11</b>	<b>229,81</b>	<b>54,48</b>	<b>6,17</b>
	<b>3 день (среда)</b>														
1.	Салат винегрет	60	5,91	1,60	10,19	9,10	134,87	0,04	6,15	0,00	0,00	13,92	26,98	12,45	0,51
2.	Дйно отварное	40	8,00	5,08	4,6	0,28	63,00	0,03	0,00	100	0,24	22	76,8	4,8	1
3.	Плов из мяса птицы	200	23,31	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	0,00	45,10	199,30	47,50	2,19
4.	Кофейный напиток с молоком	200	13,78					0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
5.	Хлеб пшеничный	100	8,00	7,02	1,9	58,19	286,23	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
6.	Кондитерские изделия	40	20	6,8	14,32	55,76	331,6	0,04	0,00	26,0	0,52	16,4	34,80	6,00	0,40
	<b>Итого</b>		<b>79,00</b>	<b>42,2</b>	<b>49,76</b>	<b>180,37</b>	<b>1301,7</b>	<b>0,22</b>	<b>8,63</b>	<b>174</b>	<b>1,02</b>	<b>260,69</b>	<b>487,28</b>	<b>106,68</b>	<b>6,72</b>
	<b>4 день (четверг)</b>														
1.	Салат из моркови с р/м	60	3,25	0,65	2,5	6,8	52,5	0,1	3,6	652,0	1,00	28,00	28,00	8,00	0,2
2.	Рыба в томатном соусе	100	21,77	13,52	0,52	0,25	60,00	0,05	0,45	6,00	0,00	11,40	120,50	9,00	0,41
3.	Картофельное пюре	180	21,13	4,08	6,4	27,26	183,0	0,18	24,22	34,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,34
4.	Чай с лимоном	200	2,85	0,22	4,06	13,30	52,58	0,00	4,60	0,00	0,00	15,16	7,14	5,6	0,58
5.	Хлеб пшеничный	100	8,00	7,02	1,9	58,19	286,23	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
6.	Сок фруктовый	200	22	0,5	0,1	10,1	46,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	0,40	4,00	2,80
	<b>Итого</b>		<b>79,00</b>	<b>25,99</b>	<b>15,48</b>	<b>115,9</b>	<b>680,31</b>	<b>0,37</b>	<b>36,87</b>	<b>692</b>	<b>1,46</b>	<b>122,46</b>	<b>288,9</b>	<b>70,2</b>	<b>5,55</b>
	<b>5 день (пятница)</b>														
1.	Салат из свеклы и яблок	60	4,34	1,28	7,11	7,87	100,99	0,02	7,96	0,00	0,00	31,48	35,09	18,29	1,36
2.	Макаронны отварные с сыром	180	21,1					0,1	0,2	90,1	1,8	185,0	147,1	16,2	1,5
3.	Котлета мясная	100	25,88	15,84	6,30	15,75	199,31	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,1	25,7	1,20
4.	Компот из сухофруктов	200	3,68	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
5.	Хлеб пшеничный	100	8,00	7,02	1,9	58,19	286,23	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
6.	Яблоко	200	16,00	0,15	0,30	3,60	16,65	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого</b>		<b>79,00</b>	<b>36,49</b>	<b>31,21</b>	<b>151,11</b>	<b>1096,88</b>	<b>0,24</b>	<b>23,28</b>	<b>113,1</b>	<b>2,36</b>	<b>317,45</b>	<b>376,8</b>	<b>95,45</b>	<b>8,09</b>