

РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН

Муниципальное казённое образовательное учреждение «Шумлеликская СОШ»
Ногайский район, с.Шумлелик, ул.Восточная 5, 368857, e-mail: shumlelik-shkola@mail.ru

Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4-х классов обучающихся в первую смену

Суточная калорийность -2350ккал

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак в школе -470-587,5 ккал

Обед в школе – 705-822,5 ккал

Один день – 1328 ккал



№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe			
1 ДЕНЬ																
	Завтрак															
70 / 2005	Овощи свежие (огурцы)	70	0,56	0,07	1,82		9,8	0,021		3,5		16,1	29,4	9,8		0,42
41 / 2 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95			36	0,01	39	0,11		13,2	79	5,25		0,15
420 / 1 2005	Макаронны отварные залежённые с кйлом	150	7,44	8,39	22,62		232,22	0,08	21,01			26,81	111,92	24,81		2,01
536 / 1 2010	Соусная отварная	40	5,2	10	10,6		89,6	0,02				12,8	84,8	10,67		0,96
959 / 1 2005	Какао с молоком густ.	150	2,64	2,79	19,12		108,9	0,03	0,075	0,975		91,5	67,5	10,5		0,56
172 2002	Булочка «Веснушка»	50	4	2,6	27,1		149					0,97				11,8
	ИТОГО:		22,16	26,8	81,26		625,52									
	Обед															
14 / 2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28		14,4	0,036	0	15		8,4	15,6	12		0,54
170 / 2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12		150	0,06		10,29		44,38	53,23	26,25		1,19
041 2005	Плов из птицы	55 / 200	30,92	36,57	51,62		457,8	0,07	58	1,08		54,7	242	57,68		2,66
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76		94,2					18	4,29			0,6
1350 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74		85,63	0,05				7,47	26,08	4,97		0,38
	ИТОГО:		37,12	41,69	115,52		820,03									
	ИТОГО 1 день		59,28	68,49	196,78		1445,55									

2 ДЕНЬ

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
176 2011	Завтрак Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом	200/7	5,92	8,6	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9	
424 2005	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1	
943 1	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4	
1035	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38	
2002	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8								
	Итого		14,18	13,85	79,44	510,79								
	Обед													
33 2010	Салат из свежлы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		3,7	21,09	24,58	12,54	0,8	
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03	
608 2005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75	
679 2005	Каша гречневая разсыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
1035	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63								
2005	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5								
	ИТОГО:		27,71	22,02	143,03	895,49								
	Итого 2 день		41,99	35,87	222,47	1406,28								

3 ДЕНЬ

№ ре- пентуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
469 2005	Завтрак	150/15	20,7	18,89	24,49	336	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01	
959 2005	Запеканка из творога со сметаной	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4	
	Чай со сгущенным молоком	20	0,08	0,3	57	34,8			10,25		44,97	20,75	0,85	
А45 в8 2010	Хлеб ржаной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06							
	Винегрет овощной					511,76								
	ИТОГО:		23,53	26,97	138,77									
361 2002	ОБЕД	250/25/50	4,67	5,86	5,9	99,09	0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37	
	Суп-хинкал с говядиной		14,23	1,91	0,28	75	0,04		0,28	6,56	116,5	15,13	1,18	
244 2010	МЛНТАЙ	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96	
355 2005	запеченный с овощами	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765	
859 2002	Рис отварной	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8	
1035 2005	Компот из свежих яблок	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5	
	Чурек													
	ИТОГО:		40,41	22,14	87,01	728,26								
	Итого 3 день		63,94	49,11	225,78	1240,02								

4 ДЕНЬ

№ ре- цента	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
10 ср 2010	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68
79 2005	Каша гречневая вязкая	150	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6
608 2005	Биточки из говядины	50	7,59	5,78	7,85	114,38	0,1	23	0,12	35	83,19	25,7	1,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8				1	2		
41 2005	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59					
945 2005	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	ИТОГО:		16,6	24,57	58,1	533,38							
	ОБЕД												
547-2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745
208 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
336 2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01						
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6				6,4	3,6		0,18
	Итого:		29,31	23,24	97,31	718,75							
	Итого 4 день		45,91	47,81	155,41	1252,13							

5 ДЕНЬ

№ ре- целтуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
42 2005	Завтрак												
	Сыр поризанный	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15
390 2005	Капа молочная из манной крупы, масло, сахар	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
536 2005	Сосиска отварная	60	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14,4	95,4	12	1,08
951 2005	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	ИТОГО:		18,84	23,89	72,83	537,58							
	ОБЕД												
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
204 2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
301 2005	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
688 2005	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
859 2005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			12	2,4		0,8
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	ИТОГО:		28,69	29,26	96,48	806,22							
	Итого 5 день		47,53	53,15	169,31	1344,8							

6 ДЕНЬ

№ ре- целтуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
12 2010	Завтрак Салат из кукурузы (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
438 2005	Омлет натуральный с маслом слив.	150/5	14,24	21,24	2,63	258,75	0,13	452	0,33	113,79	259,87	19,48	3,91
959 2005	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	ИТОГО:		22,45	28,21	50,22	541,4							
	Обед												
42 2010	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
197 2005	Рассольник с мясом петербургский с перловой крупой	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
679 2005	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
591 2005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
847 2005	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		26,06	23,57	106,06	713,37							
	Итого 6 день		48,51	51,78	156,28	1254,77							

7 ДЕНЬ

№ ре- цепуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
463 2005	Сырники творожные со сгущ. молоком	130/20	26,85	18,53	16,67	342,23	0,13	83,36	0,45	227,86	333,6	38,03	1,13	
944 2005	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6								
41 2002	Масло слив. порциями	10		8,2	0,1	75		59		1,0	2			
	ИТОГО:		29,69	27,21	47,33	577								
45 2010	Винегрет овош.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88	
71 2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9	
486 2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81	
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94								
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8								
	Зефир пром. произв.	40	0,04		29,8	154								
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2	
	Итого:		26,55	16,49	119,32	752,06								
	Итого 7 день		56,24	43,7	166,65	1329,06								

8 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
307 2010	Завтрак Котлеты рубл. из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	64	0,26	56	105,9	15,4	1,01
42 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
417 2005	Макаронные отварные с овощами	170	19,58	1,18	63,12	145,03	0,01	0,05	3,46	54,39	0,34	12,88	0,03
1205 2002	Хлеб ржаной Чай с молоком	20 200	1,32 1,6	0,24 1,5	6,68 12,4	34,8 86	0,01		0,6	67,4	45,2	8,62	0,08
41 2005	Масло слив. порц.	5		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5	1		
	ИТОГО:		34,52	23,89	117,54	535,73							
№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
42 2004	Обед Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
206 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
859 2005	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
1350-2005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
	ИТОГО:		20,53	33,97	110,61	798,46							
	Итого 8 день		55,05	57,86	228,15	1334,19							

9 ДЕНЬ															
№ ре- цента	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак														
243 2006	Пюре из бобовых	150	13,65	1,35	19,95	168	0,51	0,015	2,49	84,45	49,79	76,25	4,97		
637 2006	Птица отварная	50	10,55	6,8		103,13		10		19,5	71,5	10	0,9		
1107 1995	Булочки школьные	60	5,01	11,92	33,57	172	0,04		13,5		44,97	20,75	0,85		
41-2005	Масло слив.	5		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5	1				
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8									
945 2005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4		
	ИТОГО:		30,73	24,41	74,25	543,43									
	Обед														
558 2005	Салат из свеклы, моркови и зелен.горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,09	24,04	12,59	0,45		
187 2005	Суп из свежей капусты с карт. и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53		
252 2011	Рыба запеченная в белом соусе	100/100	20,56	15,16	4,96	230,2	0,075	6,1	1,24	9,32	168,5	13,4	0,51		
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6		
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94									
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002		
	ИТОГО:		33,36	35,79	96,81	801,13									
	Итого 9 день		64,09	60,2	171,06	1344,56									

10 ДЕНЬ

10 ДЕНЬ

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
637 2005	Птица отварная	504	10,55	6,8		103,13	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
420 2005	Макаронные запечённые с яйцом	130	6,45	7,27	19,6	201,26	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
959 2005	Какао со сгущ. молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,09	0,01	0,54	63,65	50	10,5	0,24
847 2005	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
ИТОГО:			23,34	18,53	72,77	579,39							
№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Ca	P	Mg	Fe
Обед													
51 2005	Салат из свеклы с курагой и с изюмом	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12
187 2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
698 2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
874 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,8				18	4,29		0,6
1035 2005	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,08	4,97	0,38
ИТОГО:			22,51	25,52	113,47	749,95							
ВСЕГО 10 ДНЕЙ			45,85	44,05	230,29	1329,34							
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			528,39	512,08	1924,18	13280,7							
Итого завтрак и обед на 1 уч.			1	1	4	1328 ккал							