



«20» августа 2021 г.
 Бескороваяная

10- дневное примерное меню для обучающихся МОКУ Долдыканская СОШ, возраст 7-11 лет осенне-зимний сезон (завтрак)

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1														
Завтрак														
М-ДОУ 194/6 /ссж	Каша из смеси круп с яблоками	200	8,55	8,01	34,08	242,64	0,14	2,17	29,80	0,46	145,65	180,56	63,21	1,98
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	Фрукты (мандарины)	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак		545	20,65	16,92	79,42	554,26	0,29	41,77	84,92	1,47	514,07	462,01	118,21	3,81
День/неделя: вторник-1														
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины, 45/45	90	14,49	13,55	4,15	196,61	0,09	0,80	12,00	0,44	25,12	155,96	22,46	2,17
302М/ссж	Рис отварной	160	4,09	3,29	42,97	217,83	0,05		14,94	0,27	6,13	88,24	29,04	0,59
71М	Поджаренная из помидоров свежих	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за завтрак		502	22,28	18,14	80,18	574,74	0,22	9,20	26,94	1,56	61,70	288,21	66,02	4,36
День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
71М	Поджаренная из огурцов свежих	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
320К/ссж	Куриное филе запеченое с маслом	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,06	7,00	40,89	262,41	0,31	0,00	25,60	0,64	16,99	215,13	143,00	4,81
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		502	38,85	17,73	73,57	586,26	0,50	6,76	73,20	3,26	68,38	451,16	179,15	7,91

День/неделя: четверг-1														
Завтрак														
234М/ссж	Котлеты рыбные (треска) с маслом сливочным	90	11,22	11,12	13,73	200,19	0,10	0,66	31,40	3,38	53,18	156,58	27,99	0,92
321М/ссж	Капуста тушеная	180	4,65	3,15	18,12	122,56	0,10	99,02	16,00	0,42	108,14	81,26	41,51	1,64
71 М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		535	19,74	15,64	69,13	502,78	0,28	153,37	88,25	4,73	191,42	279,95	81,35	3,48
День/неделя: пятница-1														
Завтрак														
255 М/ссж	Печень по - строгановски, 45/45	90	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	5509,15	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79
171 М/ссж	Каша перловая рассыпчатая	160	4,71	5,19	33,62	200,22	0,06	0,00	25,60	0,62	21,75	164,09	20,12	0,92
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
День/неделя: понедельник-2														
175М/ссж	Каша молочная "Дружба"	200	5,61	7,37	33,45	223,22	0,10	0,56	33,30	0,16	118,67	144,61	33,63	0,72
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		545	17,51	16,28	77,29	530,84	0,26	40,16	88,42	1,17	487,09	426,06	88,63	2,55
День/неделя: вторник-2														
Завтрак														
269М/ссж	Котлеты особые (свино-говяжьи) с маслом сливочным	90	13,94	15,57	12,90	247,73	0,18		20,00	0,68	12,93	147,88	24,21	2,26
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		502	26,24	23,46	84,67	656,44	0,56	10,90	44,00	2,19	60,71	396,17	174,80	8,47
День/неделя: среда -2														
Завтрак														
290М/330М/ссж	Куры тушеные в соусе, 50/40	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27

309М	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85
71 М	Подгарнировка из помидоров свежих	40	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
379М	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,70	15,55	97,09	0,02	0,71	9,00	0,00	112,29	81,00	12,60	0,13
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		505	27,42	22,90	77,99	625,41	0,28	8,15	91,50	2,40	170,13	290,92	46,04	2,96
День/неделя: четверг -2														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
239М/331М/ссж	Тефтели рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67
312М/ссж	Картофельное пюре	160	3,50	4,26	23,66	147,40	0,17	27,67	19,52	0,18	48,15	103,97	35,32	1,30
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		505	17,82	13,93	72,17	490,15	0,42	88,68	81,57	3,92	114,95	258,04	68,57	2,97
День/неделя: пятница -2														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
291М/ссж	Плов из птицы (индейка)	200	21,64	26,51	37,61	476,30	0,11	4,60	9,10	3,23	25,52	269,40	49,95	2,08
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	Апельсин	150	0,95	0,21	8,51	45,15	0,04	53,55	8,40	0,21	35,70	24,15	13,65	0,32
Итого за Завтрак		612	26,27	28,02	78,98	680,55	0,23	63,02	17,50	4,19	93,97	341,36	78,32	3,97