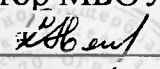


Утверждаю:
Директор МБОУ Дячкинской СОШ
 С.О. Звягинцева
30 августа 2021 г.



**10-ти дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов
МБОУ Дячкинской СОШ на 2021-2022 учебный год**

ОБЕД (1-4 кл.)

1 неделя понедельник

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
206	Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0,00	0,00	30,46	69,74	28,24	69,74
536	Сосиска	80	8,32	16	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	127,20	16,00	1,44
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	167,05	0,18	0,00	0,02	0,00	12,98	208,5	67,50	3,95
27	Огурец свежий/помидор	50	0,6	0	1,85	10,4	0,02	5,70	0,00	0,00	13,11	24,01	7,98	0,34
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
7	Хлеб ржаной	25	1,975	0,25	12,5	60,5	0,07	0,00	0,00	0,5	14,00	67,2	10,00	0,31
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2	22,40	116	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00
368	Фрукты свежие/яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,3
	Итого:	855	27,475	28,695	131,985	811,95								

1 неделя вторник

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
170	Борщ с капустой и картофелем	200	2,032	4,19	12,95	98,29	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
301	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	0,02	43,00	0,00	54,50	132,90	20,30	1,62
692	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00	21,00	0,00	14,64	79,73	29,33	1,16
12	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0,00	0,00	11,20	3,47	11,72	0,40
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
7	Хлеб ржаной	25	1,975	0,25	12,5	60,5	0,07	0,00	0,00	0,5	14,00	67,2	10,00	0,31
868	Компот с сухофруктами	200	0,44	0,020	31,760	130,40	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,6	0,00	0,18
125	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	5,3	0,00	1,2	23	2,9	11,00	5,00	12,00
	Итого:	895	34,487	33,52	153,59	1047,62								

1 неделя среда

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
204	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,20	0,09	6,60	0,00	0,00	19,20	53,36	21,32	0,77
591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
511	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54	0,01	0,00	0,02	0,89	9,200	15	27,200	5,800
22	Огурец свежий/солёный	50	0,6	0	1,85	10,4	0,02	5,70	0,02	0,06	13,11	24,01	7,98	0,34
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
7	Хлеб ржаной	25	1,975	0,25	12,5	60,5	0,07	0,00	0,00	0,5	14,00	67,2	10	0,31
859	Компот со свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,0	2,4	0,0	0,80
	Итого:	755	32,085	51,74	127,102	780,75								

1 неделя четверг

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
140	Суп лапша по-домашнему	200	2,39	3,58	11,64	88,44	0,07	5,6	0,00	0,00	12,65	0,00	19,21	0,73
466	Котлета из говядины (фарш)	80	16,604	18,188	17,026	298,460	0,00	1,4	0,00	0,00	24,00	0,00	29,42	2,84
679	Каша пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	213,711	0,11	0,00	0,02	0,00	1,22	0,00	0,03	2,43
27	Горошек зелёный	50	1,60	0,1	3,3	20,00	0,00	5,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,4
868	Компот с сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,4	3,6	0,00	0,00
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
7	Хлеб ржаной	25	1,975	0,25	12,5	60,5	0,07	0,00	0,00	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
368	Фрукты свежие/апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25,0	0,00	0,00	34,0	35,0	13,0	0,3
	Итого:	855	34,559	27,268	145,996	977,271								

ОБЕД (1-4 кл.)

2 неделя понедельник

	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	6,60	0,00	0,00	18,44	50,04	20,0	0,71
398	Колбаса варёная отварная	80	10,500	17,800	1,200	205,00	0,04	0,00	0,00	0,00	23,00	158,0	18,00	1,4
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	0,00	4.86	37,17	21,12	1,11
27	Огурец свежий (помидор)	60	0,6	0	1,85	10,4	0.02	5,7	0,00	0,00	13,11	24.01	7,98	0,34
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
7	Хлеб ржаной	25	1,975	0,25	12,5	60,5	0,07	0,00	0,00	0,5	14,00	67,2	10,00	0,31
943	Чай с сахаром	200	0,20	000	14,0	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,3
	Итого:	865	24,825	25,71	104,36	715,95								

2 неделя вторник

	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
170	Борщ с капустой и картофелем	200	2,032	4,19	12,95	98,29	0.04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21	0,95
301	Куры тушенные	80/80	17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	0,02	43,00	0,00	54,50	132,9	20,30	1,62
679	Каша ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0,00	0,02	0,00	39,14	168	0,02	0,83
81	Салат из кваш.капусты/свеж	50	1,094	2,566	4,172	45,823	0,02	25,00	0,00	0,00	41,60	30,60	14.2	0,58
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0,00	0,00	4,00	0.01	35,1	10,00	0,31
7	Хлеб ржаной	25	1,975	0,25	12,5	60,5	0,07	0,00	0,00	0,5	14,00	67,2	0,00	0,4
868	Компот с сухофруктами	200	1	0,200	20,0	92	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,6	0,00	0,18
	Итого:	675	32,591	26,596	111,552	831,633								

2 неделя среда

	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
206	Суп картофельный с горохом	200	5,118	3,89	18,056	128	0,18	4,65	0,00	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62
694	Картофельное пюре	120	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01
486	Рыба тушённая в томатном соусе	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,10	3,35	0,01	0,00	52,11	238,46	59,77	0,96
27	Огурец (помидор) свежий	60	0,6	0	1,85	10,4	0,02	5,70	0,00	0,00	13,11	24,01	7,98	0,34
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0,00	0,00	4,00	14	35,1	14,1	1,05
7	Хлеб ржаной	25	1,975	0,25	12,5	60,5	0,07	0,00	0,00	0,5	0,5	67,2	10,00	0,31
868	Компот с сухофруктов	200	0,44	0,020	31,760	130,40	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,6	0,00	0,18
	печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	5,3	0,00	1,2	23,00	2,9	11,00	5,00	12,00
	Итого:	855	32,863	23,26	154,996	952,05								

2 неделя четверг

	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
140	Суп лапша по-домашнему	200	2,39	3,58	11,64	88,44	0,07	5,6	0,00	0,00	12,6	0,00	19,2	0,73
690	Печёнка по - строгановски	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31	6,36	25,61	5,84	0,00	20,40	241,17	16,25	5,10
679	Каша пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	213,711	0,11	0,00	0,02	0,00	1,22	162,0	0,03	2,43
27	Горошек зелёный	50	1,60	0,1	3,3	20,00	0,00	5,00	0,00	0,00	1,0	0,00	1,0	0,4
7048	Сок фруктовый	200	1,0	0,200	20,200	92	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,8
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
7	Хлеб ржаной	25	1,975	0,25	12,5	60,5	0,07	0,00	0,00	0,5	14,00	67,2	10,00	0,31
368	Фрукты свежие/	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25,00	0,00	0,00	34,00	35,00	13,00	0,3
	Итого:	880	35,945	20,9	106,51	802,721								

2 неделя пятница

	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,20	0,09	6,60	0,00	0,00	19,20	53,36	21,32	0,77
591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
511	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	0,01	0,00	0,02	0,89	9,200	15,00	27,200	5,80
33	Икра свекольная	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,00	5,70	0,00	0,00	21,09	24,58	12,54	0,80
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
7	Хлеб ржаной	25	1,975	0,25	12,5	60,5	0,07	0,00	0,00	0,5	14,00	67,2	10,00	0,31
868	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,020	31,760	130,40	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,6	0,00	0,18
	Итого:	825	28,325	50,74	135,59	1054,14								