



« Утверждаю »
 Директор школы
 Н.С.Джубанткалиева/

10 дневное меню
 для обучающихся 7-10 лет в
 осенне-зимний, зимне-весенний периоды.
 МОУ ООШ с.Калдино

Наименование блюда	№ тех. карты	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															и	ы
1 день																
Завтрак																
Запеканка из творога	213	200	76,7	19,38	39,59	442	0,51	0,55	0,33	0	0	0	274,4	344,91	48,92	0,94
какао на молоке	274	200	4,11	2,72	4,73	132,09	0,14	0,52	0,01	0	0	0	110,4	90	14	0,88
Бутерброд с маслом, сыр	2	30/10/05	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0	0	0	103,5	149,1	26,4	0,9
яблоко		200	0	0,62	15,7	68,35	0,06	20	0	0	0	0	20	151,6	0	4,4
Обед																
свежая капуста в нарезке на раст. масле	6	100	2,13	4,31	5,75	56,58	0,08	22,7	0	0	0	0	61,3	16,57	9,1	0,8
Щи из св капусты на мясокостном бульоне	52	200	1,96	5,4	6,39	74,66	0,08	9,58	0	0	0	0	25,94	47,63	22,25	0,56
Котлета из говядины с соусом	99	80/30	13,45	14,16	10,42	154,84	0,16	0,89	23,01	0	0	0	26,12	142,3	29,44	1,03
гречка отварная	165	150/5	9,28	5,63	47,09	219,69	0,34	0	0,02	0	0	0	15,53	250,2	81	5,04
Хлеб пшеничн. в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0	0	0	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879	50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	0	0	17,5	0	0	1,95
Компот с/ф	278	200	1,03	0	25,17	106,03	0,02	0,32	0	0	0	0	28,7	0	0	0,62
Полдник																
булочка домашняя	261	50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	0	0	15,38	0	0	0,84
сок		200	0,6	0,4	32,6	140	0,06	4,0	-	0,4	0	0	40	24	18	0,8

Всего	0	65,7 8	54,58	250,34	1714,79	2,13	58,59	163,87	04	771,77	1216,3	249,1 1	22,16
2 день													
Завтрак													
Суп молочный вермишелевый	75	4,39	3,5	33	178,81	0,18	0,5	30,6	0	108,5	137,98	24,14	0,32
кофейный напиток на молоке	272	2,37	2,3	28,23	91,43	1,23	0,52	0,08	0	105,9	45	7	0,1
Бутерброд с маслом, сыр	2	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
банан	200	1,39	0,12	26,75	116,02	0,01	10	0	0	10	0	0	0
Обед													
свекла отварная с р/м	26	1,15	5,35	6,76	79,75	0,06	3,31	0	0	26,98	40,97	20,9	1,01
Суп картофельный на м/к бульоне	58	3,86	7,6	14,86	144,66	0,14	7,72	0	0	12,88	47,63	22,25	0,82
гороховая каша	201	15,5	3,76	33,62	233,19	0,45	0	0	0	119,6	0	0	4,64
Гуляш гов	92	18,9	17,8	4,05	252,97	0,22	1,1	0	0	15,71	0	0	3,49
Хлеб пшеничн. в/с	878	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
чай	268	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06
Полдник													
кефир	200	3	5	3,8	30	0,08	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
печенье	50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
всего	0	60,5 1	59,55	219,68	1656,42	2,93	24,58	171,22	0	794,05	610,68	128,6 9	17,69
3 день													
Завтрак													
Сырники с творогом со стуженкой	215	19,2	11,8	33,85	321,16	0,43	0,76	89,95	0	206,8	350,7	39,6	1,17
какао на молоке	274	3,6	2,7	19,21	93	0,14	0,52	0,01	0	110,4	90	14	0,88
Бутерброд с маслом, сыр	2	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
апельсин	200	0,5		12,25	47,5	0,07	60	0	0	34	0	0	0,3
Обед													
морковь тертая термически обработ. с р/м	17	2,5	0,1	24,8	108	1,06	2,43	0	0	61,49	0	0	1,38
Суп на м/к бульоне с фасолью	63	8	4,42	31,825	201,675	0,2	4,33	0	0	30,45	0	0	2,15
сосиска отварная с соусом	513.1	7,04	10,3	4,19	209,02	0,45	2,25	0	0	18,06	0	0	2,567

Лапуста тушеная	134	150	3,5	4,54	16,08	72,37	0,12	29,66	0	0	92,34	0	0	1,37
Хлеб пшеничн. в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879	50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
Кисель	291	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
Полдник														
йогурт		200	5	1,5	3,5	51	0	0	0	0	0	0	0	0
Булочка веснушка	261	50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
Всего			62,3	60,65	227,51	1669,27	3,17	100,3	230,46	0	751,62	589,8	80	18,32
			9										7	
4 день														
Завтрак														
каша рисовая молочная вязкая	173	180/5	7,64	7,48	50,73	300,77	0,29	0,77	452,9	0	175,6	346,49	25,97	0,558
молоко кипяченое	291	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06
Бутерброд с маслом, сыр	2	30/10/05	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
Обед														
Лук в нарезке на раст. масле	6	100	2,2	4,5	10,5	91	0,08	22,7	0	0	61,3	16,57	9,1	0,8
борщ на м/к бульоне	54	200	1,54	2,24	7,37	73,81	0,1	6,54	0	0	40,48	53,23	26,25	0,92
рыба припущенная	77	70/40	24	11,6	1,74	207,34	0,26	0,21	23,01	0	14,86	142,3	29,44	0,472
Каша перловая	129	150/4	3,53	5	25,04	142	0,2	1,55	0	0	16,18	0	0	1,42
Компот с/ф	278	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
Хлеб пшеничн. в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879	50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
Полдник														
печенье		50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
сок		200	0,6	0,4	32,6	140	0,06	40	0	0,4	40	24	18	0,8
Всего			60,3	51,43	224,09	1624,31	1,57	36,12	616,41	0,4	546,98	731,69	135,1	12,7
			6										6	
5 день														
Завтрак														
Каша молочная "Дружба"	187	180/5	5,65	5,94	36,5	222,02	0,25	0,49	0	0	113,9	0	0	0,72
какао на молоке	274	200	3,6	2,7	19,21	93	0,14	0,52	0,01	0	110,4	90	14	0,88
бутерброд с сыром	3	30/05	4,56	2,58	14,22	100,8	0,09	0,054	0	0	91,86	0	0	0,624
Обед														
свекла отварная с р/м	26	100	1,5	4,5	16,5	108	0,06	3,31	0	0	26,98	0	0	1,01
суп гороховый на м/к бульоне	54	200	2,32	8,25	13,575	137,5	0,13	8,18	0	0	50,6	53,23	26,25	1,15
плов с курицей	122	150/20	17,5	21,8	32,51	387,1	0,3	1,9	0	0	30,8	0	0	2,6

Лужая капуста в нарезке на раст. Масло	6	100	2,2	4,5	10,5	66,05	0,08	22,7	0	0	61,3	16,57	9,1	0,8
Суп картофельный на м/к бульоне с крупой	58	200	1,6	1,54	11,6	68	0,1	4,2	0	0	9,48	47,63	22,25	0,56
Гуляш гов	92	80/60	23,3 6	23,8 4	3,76	163,69	0,22	1,1	0	0	15,71	0	0	3,49
макароны отварные	202	150/5	6,25	5,55	40,37	187,61	0,09	0	0	0	11,18	0	0	0,88
Хлеб пшеничн. в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879	50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
чай	291	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
Полдник														
Йогурт		100	5	1,5	3,5	51	0	0	0	0	0	0	0	0
Рогалик с маком	261	50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
Всего		0	63,2 8	60,28	221,7	1654,05	1,6	38,89	593,41	0	477,77	649,79	97,72	16,68
8 день														
Завтрак														
шлов с изюмом	196	150/5	4,31	4,01	40,29	214,46	0,12	1,72	0	0	21,68	0	0	0,96
чай с молоком	269	200	0,9	1,12	15,06	76,23	0,1	0,64	0,01	0	60,3	90	14	0,08
бутерброд с маслом	1	30/10/05	2,4	10,0 2	30,28	158,4	0,078	0	0	0	8,172	0	0	0,612
апельсин		200	0,5		12,25	47,5	0,01	60	0	0	34	0	0	0,3
Обед														
Лук в нарезке на раст. масле	17	100	2,5	0,1	24,8	69,09	1,06	2,43	0	0	61,49	0	0	1,38
Суп на м/к бульоне с фасолью	63	200	8	4,42 5	31,825	201,675	0,2	4,33	0	0	30,45	0	0	2,15
рыба припущенная	77	70/40	24	11,6	1,74	141,41	0,26	0,21	23,01	0	14,86	142,3	29,44	0,472
Рис отварной	121	150/4	3,53	5	25,04	162	0,2	1,55	0	0	16,18	0	0	1,42
чай	291	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
Хлеб пшеничн. в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879	50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
Полдник														
ряженка		200	3	6	4,1	85								
печенье		50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
Всего		0	62,4 4	59,14	220,485	1655,04	2,498	71,2	23,02	0	326,332	232,3	43,44	14,14 4
9 день														
Завтрак														
Сырники с творогом со стученкой	215	150/13	25,8 3	16,1 7	38,16	354,16	0,43	0,76	89,95	0	206,8	350,7	39,6	1,17
молоко кипяченое	868	200	1,21	0,9	11,61	57,78	0,07	0,57	0	0	46,79	0	0	1,116

