

МКУ Управление образованием МО «Тарбагатайский район» МБОУ «Верхнесаянгутуйская НОШ»

671110, с.Верхний Саянгутуй,
Ул. Ленина, 73
Тел.8(30146)55-2-18
vsajantuy@mail.ru



Утверждаю:
Заведующий МБОУ «Верхнесаянгутуйская НОШ»
С.В. Дмитриева Дмитриева С.В.

**10-Дневное меню МБОУ «Верхнесаянгутуйская НОШ»
1-4 класс питающихся бесплатно**

Прием пищи	Наименование блюд		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ТГК
			белки	жиры	углеводы		А(мкг)	В ₁	В ₂	Са	Mg	P	Fe	
Неделя 1	День 1(понедельник)													
	Каша молочная рисовая (крупа рисовая,молоко 3.2%,сахар,соль йодиров.)	200/10	6	10,85	42,95	294	20	0.159	0.185	155.4	36	241	0,91	16
	Какао-напиток	200	4,08	3,54	17,58	118,6	14	0,03	0,109	87,01	18,3	76,1	0,555	26
	Хлеб	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,0115	0,3175	3,924	21,718	0,302	0	
	Сыр Российский	15	3,48	4,425	0	54,6	39	0,006	0,045	132	5,25	75	0,15	27
	Сок натуральный	200	1,05	0,2	20,2	92	0	0,2	0,0	14	8	14	2,8	
	Итого за 1 день		16,53	19,25	93,03	617,95	73,04	0,363	0,656	369,13	76,22	390,55	1,23	
	День 2(вторник)													
	Тефтели мясные(говядина,рис, лук репч.,соль йодиров.)	80/50	9,85	12,755	11,361	189,33	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	2,049	59
	Рис отварной (крупа рисовая,масло слив.,соль йодир.)	150	3,604	4,7817	36,443	203,22	7,5	0,018	0,064	0	50,85	12,75	0,27	30
	Чай с лимоном(чай,сахар-песок,лимон)	200	0,224	0,0517	13,768	56,4353	0,00	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	0,907	29
	Хлеб	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,0115	0,3175	3,924	21,718	0,3015	0	
	Фрукт	140	0,58	0,58	14,21	68,15	0,00	0,044	0,029	14,5	23,2	13,05	3,19	

	Итого за 2 день		16,16	18,402	88,08	575,88	7,54	3,07	0,51	21,32	126,18	54,89	6,42	
	День 3(среда)													
	Суп с макаронами (картофель,морковь,лук,масло растительная,соль йод.,макароны)	200	1,418	0,8983	7,3414	109,9	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	0,992	31
	Запеканка творожная(творог,круп а манная,сахар,яйцо куриное,масло сливочное,сметана)	80/30	17,26	10,143	45,05	352,2284	48,4	0,515	0,256	0,47	154,6	30,65	0,737	33
	Напиток из облепихи(облепиха протертая ,сахар)	200	0,285	1,269	15,828	75,8	0	0,008	0,013	50	5,98	7,5	0,398	40
	Хлеб	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,0115	0,3175	3,924	21,718	0,3015	0	
	Фрукт	140	0,58	0,58	14,21	68,15	0,00	0,044	0,029	14,5	23,2	13,05	3,19	
	Итого за 3 день		21,44	13,13	94,729	664,82	48,44	0,696	0,681	85,39	221,61	75,61	24,05	
	День 4(четверг)													
	Огурцы свежие	60	0,4	0,05	0,85	6,5	0	0,01	0,01	2,5	11,5	7	0,3	39
	Рыба запеченая с овощами(горбуша, марковь,сметана,сыр м. раст, соль йод.,)	100	11,1	5,06	3,8	111,7	5,3	0,04	0,05	31,43	25,97	159,37	0,58	45
	Пюре картофельное (картофель,молоко 3.2%,масло слив., соль йоди.,)	150	3,0639	4,43454	20,0478	132,3	25,5	0,163	0,13	25,94	41,1	96,21	1,187	38
	Хлеб	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,0115	0,3175	3,924	21,718	0,3015	0	
	Чай с сахаром	200	0,224	0,0517	13,768	56,4353	0,00	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	0,907	23
	зефир	30	0,2	0,0	24	96,77	0,0	0,0	0,0	8,04	2,04	3,96	0,36	
	Итого за 4 день		16,888	10,312	74,758	463,455	30,842	0,318	0,76	74,73	110,528	276,62	3,33	
	День 5(пятница)													
	Нарезка из свежих помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0	0,03	0,02	7	10	13	0,45	39

	Гречка отварная (крупа гречневая,масло раст,соль йод)	150	8,212	5,3533	35,915	224,69	21	0,297	0,144	0	15,06	138	4,634	15
	Сосиска отварная(местного производства)	60	9,85	12,755	11,361	209,126	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	2,049	2
	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,0799	24,092	99,36	0	0,009	0,022	0,85	23,35	15,15	0,745	10
	Хлеб	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,0115	0,3175	3,924	21,718	0,3015	0	
	Фрукт	140	0,58	0,58	14,21	68,15	0,00	0,044	0,029	14,5	23,2	13,05	3,19	
	Итого за 5 день		21,67	19,6	97,77	671,08	21,042	2,29	0,346	25,29	107,66	198,51	11,07	
Неделя 2	День 6(понедельник)													
	Каша молочная пшениная(крупа пшено,молоко 3,2%,сахар,соль йод.)	200	8,51	5,5	30,22	230,72	20	0,285	0,205	159,5	72,44	266	2,126	21
	Напиток облепиковый(облепих а протертая,сахар)	200	0,285	1,269	15,828	75,8	0	0,008	0,13	50	5,98	7,5	0,398	40
	Яйцо вареное	1шт	1,786	0,207	11,193	56,55	4,465	0,001	0,0079	0,982	0,214	3,429	0,045	43
	Хлеб	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,0112	0,318	3,924	21,718	0,302	0	
	Сок натуральный	200	1,05	0,58	20,2	92	0,00	0,2	0,0	14	8	14	2,8	
	Итого за 6 день		13,53	7,791	89,74	513,82	24,51	0,505	0,950	228,40	107,92	291,23	5,369	
	День 7(вторник)													
	Нарезка из свежих огурцов	50	0,36	0,05	0,95	6	0,0	0,02	0,01	3,5	7	15	0,25	39
	Плов (свинина ,рис,морковка,лук)	180	13,29	33,8	31,07	489,6	-	0,06	0,11	14,23	39,29	200,14	2,65	19

	Чай с молоком	200	1,551	1,453	2,175	27,98	10	0,21	0,085	64,95	11,4	53,2	0,57	56
	Хлеб йодированный	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,012	0,318	3,924	21,72	0,302	0	
	Фрукт	140	0,58	0,58	14,21	68,15	0,0	0,044	0,029	23,2	13,05	16	3,19	
	Итого за 7 день		17,68	36,118	60,71	650,48	10,042	0,346	0,552	109,80	92,46	284,64	6,66	
	День 8(среда)													
	Помидоры свежие	60	0,55	0,1	1,9	11	0	0,03	0,02	7	10	13	0,45	
	Картофельное пюре(картофель,молоко 3,2% ,масло сливочное,соль йод.)	150	3,063	4,434	20,047	132,3	25,5	0,163	0,13	41,1	96,21	32,7	1,187	38
	Котлета рыбная "Мечта"(горбуша,хлеб ,лук репчат.соль)	80	11,05	12,785	11,361	197,845	6,132	1,89	0,1	41,94	37,29	168	1,049	37
	Чай с сахаром	200	0,224	0,051	13,77	56,44	0	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	0,907	23
	Хлеб йодированный	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,016	0,318	3,924	21,72	0,302	0	
	Шоколад	18	2,9	4,4	9,5	86	0	0	0	0	0	15	0	
	Итого за 8 день		19,68	21,91	68,87	531,335	31,672	2,2103	0,579	96,86	173,42	238,78	3,65	
	День 9(четверг)													
	Сосиска отварная(сосиска молочная гост)	60/50	5,55	15,55	0,25	164	20	0,09	0,08	18,5	10	81	0,9	2
	рис отварная(крупа рисовая., масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,443	203,22	7,5	0,018	0,064	0	50,85	12,75	0,27	30

Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов,сахар-песок,кислота лимон.)	200	0,57	0,0799	24,092	99,36	0	0,009	0,022	23,35	15,15	19,9	0,745	10
Хлеб	30	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	3,924	21,72	0,3	0	
Фрукт	140	0,58	0,58	10,22	68,15	0,00	0,044	0,029	23,2	13,5	16	3,19	
Итого за 9 день		13,092	21,273	89,555	622,65	27,542	0,704	0,512	68,974	111,22	129,95	5,105	
День 10 (пятница)													
Салат со свежей моркови(морковь свежая,масло раст.)	60	0,715	10,045	3,795	109,15	14,85	20,9	30,45	0	0,033	0,04	0,55	46
Макаронны отварные (макарон. изд,масло слив, соль йод)	150	4,4	3,9321	27,33	187,54	0	0,087	0,02	15,2	8,478	45,6	0,858	5
Котлета домашняя (говядина,свинина,молоко 3,2%,яйцо курин,хлеб,лук репч,соль йод,масло раст)	80/30	10,2	12,5	7,9814	242	11	1,116	0,129	37,09	20,15	136	1,609	53
Чай с молоком	200	1,551	1,4529	2,1749	27,98	10,0	0,021	0,085	64,95	11,4	53,2	0,87	22
Хлеб	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,0115	0,3175	3,924	21,718	0,3015	0	
йогурт	100	7,33	3	12,29	106	46	0	0,2	0	100	10		0
Итого за 10 день		26,100	31,165	65,871	731,62	81,892	22,136	31,202	121,164	161,779	245,142	3,887	