

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Трубачевская средняя общеобразовательная школа»

Удмуртская Республика
Управление
Специалист ГОУФРС по надзору
в сфере прав потребителей и благополучия
Пономоской области
Н.С. Жарковец
77 «09» сентября 2020г.
район Шезарском

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Трубачевская средняя общеобразовательная школа»

**10-дневное меню
(1-4 класс)**

Трубачево 2020г.
(осенне-зимний период)

Утверждено
Директор школы
М.К.О.Ш. «Труба»
Е.В. Нидомникова
«09» сентября 2020г.

Рацион г/р	Питание	№	Инициальные вещества (г)												Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	В1	Е	С	Са	Мg	Fe	Мл	Мg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		

**День 1
обед**

52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	0,01	1,62	3,99	21,28	12,42	0,79	55,68
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,76	4,22	12,32	0,00	0,00	8,86	0,00	0,00	0,00	84,80
271	Котлеты домашние	80	6,32	6,49	6,58	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	107,72
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,33	7,95	22,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	209,57
389	Соки фруктовые или ягодные	200	1,4	0,4	22,8	0,02	0,04	14,8	34	12	0,6	100,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76,14
	Итого:		27,63	22,57	110,46	0,01	1,62	92,97	21,28	12,42	0,79	783,91

**День 2
Обед**

42	Салат картофельный с зелеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	4,43	4,88	0,00	0,00	7,82	0,00	0,00	0,00	59,70
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	7,74	0,00	0,00	8,54	0,00	0,00	0,00	103,00
288	Птица отварная	80	12,13	12,41	16,40	0,00	0,00	2,36	0,00	0,00	0,00	190,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	32,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	186,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	152,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76,14
	Итого:		23,17	25,67	94,11	0,00	0,00	19,44	0,00	0,00	0,00	767,64

**День 3
Обед**

23	Салат из помидоров	60	1,1	6,1	4,57	0,04	0,03	18,05	17,73	17,45	0,83	77,7
102	Суп гороховый	200	7,08	48,02	15,94	0,29	0,06	1,0	53,02	37,02	37,10	552,25
252	Сосиска отварная	50/30	5,82	13,67	2,25	0,02	0,06	0,01	21,54	8,97	1,01	161
312	Картофельное пюре	150	4,08	6,4	27,25	0,19	0,15	24,21	49,3	37	1,35	183
360	Кисель	200	0,1	0,07	29,83	0,00	0,00	0,34	13,28	2,92	0,78	117,4
ПР	Хлеб	30	2,37	0,30	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76,14
	Итого:		24,11	88,06	95,86	0,45	0,31	19,77	474,57	91,76	41,26	1402,49

**День 4
Обед**

Название продукта	Ед изм	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма	Среднее значен
Молоко	Мл				8.8	200	13						
Сметана	Г	9.45	7.5	2	6		7.5	11.5		35.5	25.12	282.42	28.242
Говядина	Г	20.28								7.5		51.45	5.145
Свинина	Г	13.52			30.4							20.28	2.028
Курица	Г								80			151.56	15.156
Печень	Г						37				96	215.28	21.528
Минтай	Г	31.34						74				74	7.4
Яйца куриные	Шт	2.23		2	4	1	1.67			33		95.68	9.568
Картофель	Г	66.66	45.4	80	24		66.66	16	151.42	152.25	40	642.39	64.239
Морковь	Г	6.66	8	10	8		6.66	8	33.42	8	18.66	107.4	1.074
Свекла	Г	57	32	40				32		36		197	19.7
Капуста белокочанная	Г		16	30	40			16	47.34	40		189.34	18.934
Лук репчатый	Г	14.49	13	10	28.8		13.33	18	15.42	11	17.34	141.38	14.138
Гоматная паста	Г	1.66	6	7.5	2		1.66	6	6.86		6.66	38.34	3.834
Горошек консервированный	Г		10.2					28.57		6		44.77	4.477
Кукуруза консервированная	Г				29.03							29.03	2.903
Огурцы соленые	Г		14.4				60		12	12		98.4	9.84
Икра кабачковая	Г										50	100	10
Помидоры	Г											60	6
Сушеная курага	Г											37	3.7
Сухофрукты	Г		37									74	7.4
Хлеб	Г	37.32	30	30	36.4	60	39	30	30	39	30	361.72	36.172
Сухари панировочные	Г	2.26			4.8		5			5		17.06	1.706
Крупа рисовая	Г				52.5						46.66	102.8	10.28
Крупа гречневая	Г	64.57										64.57	6.457
Крупа перловая	Г						45.47		4			49.47	4.947
Фасоль(бобовые)	Г											16	1.6
Макаронные изделия	Г		50.92					50.92				103.44	10.344
Мука пшеничная	Г	2.54	2.25		1.8		2.25	3.45	2.28	2.25	16.02	40.98	4.098
Масло сливочное	Г	15.99	5.24	2	5.24			7.69		5.24	1.82	43.22	4.322
Масло подсолнечное	Г	5.86	7.6	5	11.37		4.66	4	16.14	12.6	11.34	78.57	7.857
Сахар песок	Г		22	4	24	36	24	22	23		24	179	17.9
Соль	Г	1.13	5.59	5	2.94	5	3.3	6.21	2.1	3	5.67	39.94	3.994
Сок	Г	200		200									
Яблоки	Г				40					200		600	60
Ягоды	Г										40	80	8
Крупа манная	Г						30		20			50	5
Творог	Г			4									4
Крупа пшеничная	Г			38									38
Какао	Г					50							50
	Г					4							4