

«Утверждаю»

Руководитель ТОУПРН

г. Каспийск

\_\_\_\_\_ Абачараев О.А.



**ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ**  
**на новый учебный 2021-2022год**

**МБОУ «Джангинская средняя общеобразовательная школа»**

## 1 день

## Обед

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша вязкая молочная с пшеном	150	4,8	4,05	18,6	130,5	0,11	0,03	1,13	139,11	137,33	28,2	0,53
591	Гуляш	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
	Творог	35	7,35	1,75	1,05	50/75	0,01	10,5	0,18	57,4	77	8,05	0,14
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		10	0,04	8,8	6,1	0,9	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6			0,4
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07			12	36	8,4	0,66
	Булка сдобная пр-м. производства	80	6,32	7,52	44,4	271,2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	16	11	9	2,2

## 2 день

## Обед

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
637	Курица	80	19,3	16	0,06	220,13							

№	запеченная с овощами	масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe		
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21				4,86	37,17	21,12	1,11
15	Салат овощной	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03			10,06		11,21	20,77	9,76	0,44
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28						6			0,4
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07					12	36	8,4	0,66

### 3 день

#### Обед

№	Наименование блюд	масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe		
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23			5,81		38,08	87,18	35,3	2,03
608	Котлеты	70	10,89	8,09	10,99	160,13	0,07	20,13		0,11		30,63	116,47	22,49	1,05
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21				4,86	37,17	21,12	1,11
15	Салат овощной	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03			10,06		11,21	20,77	9,76	0,44
868	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01			1,08		6,4	3,6		0,18

## 4 день

## Обед

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
361	Хинкал с мясом	250	18,9	7,77	6,18	174,09	0,09	0,01	1,14	15,52	195,14	26,85	3,55	
168	Каша вязкая молочная с рисом	150	2,18	3,71	27,16	150,94	0,02	18,75		4,41	47,44	15,38	0,34	
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6			0,4	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07			12	36	8,4	0,66	

## 5 день

## Обед

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
206	Суп картофельный с бобовыми (чечевица)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03	
591	Гуляш	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32	
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02		12,98	208,5	67,5	3,95	
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6			0,4	
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	16	11	9	2,2	

6 день

№	Наименование	масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Обед				В1	А	С	Са	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У								
170	блюد	250	1,81	4,91	125,25	0,05		10,29	44,38	53,23	26,25	53,23	
304	Борщ	80/130	20,3	17	35,69	0,06		1,01	45,1	199,3	47,5	2,19	
	Плов с мясом птицы												
15	Салат овощной	60	0,59	3,69	2,24	0,03		10,06	11,21	20,77	9,76	0,44	
943	Чай с сахаром	200	0,2		14				6			0,4	
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	0,03		10	16	11	9	2,2	

7 день

№	Наименование	масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Обед				В1	А	С	Са	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У								
204	блюд	200	7,18	2,94	11,76	0,1		6,7	21,01	95,87	25,93	1,18	
	Суп рисовый с курицей (харчо)												
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	0,08		1,09	192,17	156,05	23,52	0,3	
213	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	0,03		24	22	77	5	1	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	0,07			12	36	8,4	0,66	
	Сыр	10	2,21	1,92	0,04								
943	Чай с сахаром	200	0,2		14				6			0,4	

## 8 День

## Обед

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
208	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
244	Рыба запеченная	65	9,72	0,55		43,99	0,07	6,11	0,31	24,44	146,64	33,61	0,49
355	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,05	0,05	0,11	1,76	89	27,98	0,77
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6			0,4
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	16	11	9	2,2

## 9 день

## Обед

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
168	Суп с мясными фрикадельками	250	1,55	8,29	12,62	131,3	0,12		14,75	90,17	162,14	26,72	0,56
	Каша вязкая молочная с пшеном	150	4,8	4,05	18,6	130,5	0,11	0,03	1,13	139,11	137,33	28,2	0,53
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07			12	36	8,4	0,66
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6			0,4
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	16	11	9	2,2

## 10 день

## Обед

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
98	Суп перловый с курицей	250	1,48	4,92	6,09	74,56	0,04		9,88	35,88	33,63	14,18	0,58	
15	Салат овощной	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03		10,06	11,21	20,77	9,76	0,44	
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02		12,98	208,5	67,5	3,95	
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6			0,4	
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	16	11	9	2,2	