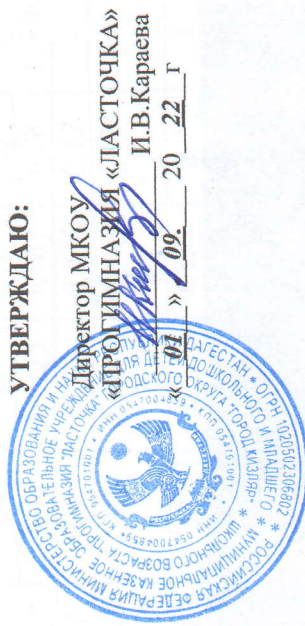


РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА «ПРОГИМНАЗИЯ «ЛАСТОЧКА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КИЗЛЯР»

УТВЕРЖДАЮ:



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ

(с расчетом цены на 1 ребенка 61 руб 61 коп.)

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) - 500

Пищевая ценность

Завтрак в школе – 470 -587,5 ккал

Белки- 15,4-19,25

Жиры- 15,8-19,75

Углеводы – 67- 83,75

1 день															
ЗАВТРАК															
Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			
		Белки, 2	Жиры, 2	Углеводы, 2	Ca		P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E		
														3	4
Омлет с сыром	120/30	11,1	12,3	3,12	237	126,165	190,2	5,3	2,5425	0,087	0,78	123,32	0,54		
Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	-	0,12		
Чай со сгущенным молоком	180	0,54	1,44	10,08	48,96	65,106	19,98	7,83	0,0648	0,0054	0,324	8,46	0,03		
Банан	100	1,1	0,3	21	89	8	28	27	0,26	0,031	8,7	3	0,1		
ИТОГО:		490	17,3	14,52	63,72	515,96	211,271	275,38	48,53	3,5273	1,2928	134,78	0,7924		

2 день													
ЗАВТРАК													
Наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)	
		Выход блюдо	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	B1	C	A	E
Сырник	150	19,5	12,15	27,3	274,5	180,15	255	28,95	0,9	0,12	0,45	33,3	2,1
Какао	180	5,22	5,22	30,96	185,04	154,98	160,56	22,32	0,9	0,054	1,44	36	0,36
	330												
ИТОГО:		24,72	17,37	58,26	459,54	335,13	415,56	51,27	1,8	0,174	1,89	69,3	2,46

3 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			
		Выход блюд	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E	
I		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Макароны отварные		150	5,4	0,6	30	147	10,5	36	9	0,9	0,06	-	-	0,75	
Гуляш из говядины		90	9,99	12,87	1,71	162,63	8,892	105,93	13,338	1,5156	0,0369	1,107	-	2,1807	
Хлеб		60	4,56	0,48	29,52	141	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	-	0,12	
Кисель		180	-	-	12,6	47,34	0,15	-	-	0,036	-	-	-	-	
		480													
ИТОГО:			19,95	13,95	73,83	497,97	31,542	179,13	31,238	3,1116	0,1629	1,227		3,0507	

4 день

ЗАВТРАК

Пищевые вещества (г)					Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E		
Выход блюдо	3	4	5			6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	5,4	1,35	24,15			29,15	22,11	134,7	84,78	2,8755	0,138	2,535	239,85	0,399	
Каша гречневая с подливой	9,9	21,51	0,36			234,9	31,5	143,1	18	1,62	0,171	-	-	0,36	
Сосиска отварная	4,56/ 5,5	0,48/ 3,8	29,52/ 0,392			141/ 46,2	12/143,75	37,2/ 103	8,4/5,25	0,66/0,05	0,066/0,004	0,12	44,75	0,12/0,0525	
Хлеб с сыром	0,9	0,18	18,18			82,8	12,6	12,6	7,2	2,52	0,018	3,6	-	0,18	
Сок фруктовый															
505															
ИТОГО:	26,26	27,32	72,602			534,05	221,96	430,6	123,63	7,7255	0,397	6,255	290,855	1,1115	

5 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			
	Выход блюд	Белки,	Жиры,	Углеводы,		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E	
		г	г	г										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Яйцо отварное	40	5,04	4,24	0,44	62	20	68,8	4	0,476	0,0264	-	59,6	0,412	
Салат витаминный	80	1,386	7,893	8,32	80,8	36,48	31,28	15,68	0,8	0,032	11,6	0,96	0,4	
Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	-	0,12	
Чай с лимоном	180	-	-	6,12	25,38	2,844	3,24	5,85	0,09	0,0018	2,682	0,18	0,0126	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	16	12	2,3	0,02	5	2	0,4	
ИТОГО:	460	11,386	12,913	54,7	356,18	90,324	156,52	45,93	4,326	0,1462	19,402	62,74	1,3446	

6 день

ЗАВТРАК

ЗАДАЧА																	
Пищевые вещества (г)					Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)							
Наименование блюда	Выход блюд	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценн. Ккал	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E				
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
Соус с курицей	150	16,2	14,85	3,6	213,75	29,04	120,75	26,085	1,8765	0,156	10,065	133,35	0,171				
Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	-	0,12				
Кисель	180	-	-	12,6	47,34	0,15	-	-	0,036	-	-	-	-				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	11	9	2,2	0,03	10	5	0,2				
ИТОГО:					490	21,16	15,73	55,52	449,09	57,19	168,95	43,485	4,7725	0,252	20,185	138,35	0,491

7 день															
ЗАВТРАК															
Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	г		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E	
I	2	3	4	12	12	12	12	12	9	10	11	12	13	14	
Плов с курицей	180	7,38	13,14	34,74	271,26	36,72	110,88	27,81	0,5652	0,054	0,72	0,9	3,96		
Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	-	0,12		
Свежий помидор	60	0,54	0,12	1,62	10,8	6	14,4	6,6	0,162	0,0222	8,22	25,2	0,324		
Чай	180	0,18	-	12,6	50,4	10,8	7,2	5,4	0,72	-	0,162	-	-		
	480														
ИТОГО:		12,66	13,74	78,48	473,46	65,52	169,68	48,21	2,1072	0,1422	9,222	428,6	2,102		

8 день															
ЗАВТРАК															
Наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			
		Выход блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E	
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Запеканка творожно-вермишелевая	150	24,585	8,91	37,95	334,29	164,7	266,145	24,675	1,41	0,063	0,429	130,18	0,3225		
Какао	180	5,22	5,22	30,96	185,04	154,98	160,56	22,32	0,9	0,054	1,44	36	0,36		
ИТОГО:		29,805	14,13	68,91	519,33	391,68	426,705	46,995	2,31	0,117	1,869	166,18	0,6825		

9 день

ЗАВТРАК

Пищевые вещества (г)					Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
Наименование блюда	Выход блюд	Белки,	Жиры,	Углеводы,		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E		
		г	г	г										г	г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Капуста тушеная	150	4,35	8,7	14,7	148,95	92,25	74,25	38,1	1,5	0,075	33,15	4,5	0,15		
курин.бедро	90	16,182	6,039	1,107	148,617	11,7	135	18	1,08	0,0846	-	13,5	0,27		
Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	25,2	8,4	0,36	0,018	6	6	0,06		
Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	-	0,12		
Чай	180	0,18	-	12,6	50,4	10,8	7,2	5,4	0,72	-	0,162	-	-		
ИТОГО:					540	497,367	140,55	278,85	78,3	0,2436	0,2436	39,432	24	0,6	

10 день

ЗАВТРАК

Пищевые вещества (г)						Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
Наименование блюда	Выход блюдо	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энерг.ценн. Ккал	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E				
		г	г	г													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
Пюре	150	4,5	6	32,25	201	15	87	34,5	1,35	0,09	45	6,75	0,225				
Гуляш из говядины	90	9,99	12,87	1,71	162,63	8,892	105,93	13,338	1,5156	0,0369	1,107	-	2,1807				
Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	-	0,12				
Чай с лимоном	200	0,4	0,2	21,2	82,2	14,4	17,2	9,2	1,6	0,006	5,6	2	0,06				
	500																
ИТОГО:		19,45	19,55	84,68	586,83	50,292	247,33	65,438	5,1256	0,1989	51,827	8,75	2,5857				