



Утверждено:
 Директор МКОУ «Березовская СОШ»
 Миндяев М.Ю.

Приблизительное 10 дневное меню на 2021-2022 учебный год
 Для обучающихся 1-4 классы МКОУ «Березовская СОШ»

№ рецентуры	Наименование приготовленного блюда	выход	Цена	Пищевые вещества				Минеральные вещества (мг)											
				белки	жиры	Углеводы	ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	День первый																		
	Обед:																		
170	Борщ из свежей капусты на м.б.	250	15,50	1,45	3,93	100,20	82,00	0,05	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95				
688	Макаронные отварные с маслом	200	11,50	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	0,00	28,00	6,48	49,56	28,16	1,48				
637	Мясо птицы отварное	80	19,00	16,88	0,88	0,00	165,00	0,03	0,00	0,00	16,00	31,20	114,4	16,00	1,44				
15	Салат из свежей капусты со свеклой	60	8,00	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	19,47	0,00	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44				
	Хлеб пшеничный	100	4,50	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08				18,4	69,6	26,4	0,88				
	Чай с лимоном	200	4,50	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80				
859	Шоко батончик	50	12	5,1	15,4	23,85	219,5												
	Итого:		75,00	37,9	20,62	222,49	1032,66	0,29	27,7	44	114,79	269,31	101,32	5,19					
	День второй																		
	Обед:																		
206	Суп гороховый на к.б.	250	12,50	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03				
245	Рыба припущенная	80	17,00	13,52	10,52	0,25	60,00	0,05	0,45	6,00	6,00	11,40	120,50	9,00	0,41				
694	Пюре картофельное	200	18,00	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	34,00	49,30	115,46	37,00	1,34				
15	Салат из свежей капусты со свеклой	60	8,00	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,00	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44				
	Хлеб пшеничный	100	4,50	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08				18,4	69,6	26,4	0,88				
859	Компот из сухофруктов пряник	200	4,50	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80				
	Итого:		75,00	30,2	27,1	107,02	719,31	0,59	40,54	40,00	140,03	415,91	117,46	5,9					
	День третий:																		
	Обед:																		
170	Борщ с капустой и картофелем	250	15,50	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19				
591	Гуляш из мяса говядины	75	31,00	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32				
679	Каша рассыпчатая	200	9,00	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,02	17,30	278,0	90,00	5,26				

	Рыба припущенная	80	17,00	13,52	0,52	0,25	60,00	0,05	0,45	6,06	11,40	120,50	9,00	0,41
245	Пюре картофельное	200	18,00	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	49,30	115,46	37,00	1,34
694	Салат овощной	60	8,00	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
15	Хлеб пшеничный	100	4,50	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	18,4	69,6	26,4	0,88
	Чай с лимоном	200	4,50	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
	пряник	100	7,50	1,7	2,26	13,94	17,9	0,02	13,0		8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого:	75	28,22	18,78	229,88	704,96	0,43	58,02	40,06	180,26	424,57	126,57	4,97	
	День восьмой													
	Обед:													
	Суп гороховый на м.б.	250	12,50	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,8	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03
206	Плов из мяса птицы	200	38,50	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19
304	Салат свекольный	100	8,00	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0,00	18,68	34,61	16,26	0,74
15	Хлеб пшеничный	100	4,50	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	18,4	69,6	26,4	0,88
	Компот из сухофруктов	200	4,50	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80
	Шоколад батончик	50	7,5	5,1	15,4	23,85	219,5							
	Итого:	75	38,39	44,83	140,54	1102,85	0,44	23,57	48,00	132,6	393,09	155,16	6,64	
	День девятый													
	Обед:													
	Борщ с капустой и картофелем	250	15,00	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,06	44,38	53,23	26,25	1,19
170	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	150	30,00	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15,00	19,44	210,63	41,06	2,52
436	Салат из капусты с морковью	60	8,00	0,85	23,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
43	Хлеб пшеничный	100	4,50	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	18,4	69,6	26,4	0,88
	Кисель	200	4,50	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80
	Кондитерские изделия	50	8,50	1,7	2,26	13,94	17,9	0,02	13,0	13,0	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого:	75	28,09	35,89	219,26	635,51	0,32	35,37	28,06	124,84	369,83	182,22	5,9	
	День десятый													
	Обед:													
	Суп картофельный с перловой крупой	250	15,50	2,50	2,79	7,00	103,25	0,10	8,32	0,00	25,90	87,35	26,50	1,01
204	Макаронные отварные	200	11,50	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	6,48	49,56	28,16	1,48
688	Котлета из говядины	75	19,00	15,83	10,20	0,00	154,69	0,03	0,00	15,00	29,25	107,25	15,00	1,35
637	Салат капуста и моркови	60	8,00	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0,00	10,55	19,73	10,67	0,50
15	Хлеб пшеничный	100	4,50	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	0,00	0,00	18,4	69,6	26,4	0,88
	печенье	50	12	1,7	2,26	13,94	17,9	0,02	13,0	13,0	8,20	17,40	6,60	0,22
	Итого:	75	34,39	25,78	97,67	734,94	0,35	20,57	56	98,78	350,89	113,33	5,44	