

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Эдигейская средняя общеобразовательная школа»
Ногайский район, республика Дагестан, с. Эдиге



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
1-4-х КЛАССОВ
Обучающихся в 1-ю смену**

Возрастная категория 7-11 ЛЕТ

№ ре- сурса	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
					3 ДЕНЬ								
8 2005	Копчености из говядины	150	7,78	5,68	17,92	114,33			0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
9 2005	Каша гречневая разсыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,43	0,28	0,043	12	130,6	218,4	32,7	2,6
043 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Пряники пром. производства	50	2,2	14 ⁵	38,55	166,5							
	Хлеб ржаной	100	6,3	1,2	33,3	17,4							
	Итого		24,14	13,94	124,55	556,73							
					4 ДЕНЬ								
1 2005	Суп рисовый с говядиной	250/15	0,18	3,3	11,65	113	0,11	-	20,18	17,58	32,88	17,79	
9 2005	тороп со сметаной	150/15	20,7	18,80	24,40	336							0,84
6 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01
	Хлеб ржаной	100	6,3	1,2	33,3	17,4			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Кекс пром. производства	50	2,2	14 ⁵	38,55	166,5							
	ИТОГО:		30,62	24,84	137,68	740,34							

№ ре- цепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
					5, ДЕНЬ								
10 ср 2010	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,23	83,6	0,11		11	21,43	39,93	20,8	0,63
79 2005	Каша гречневая вязкая	150	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6
608 2005	Биточки из говядины	50	7,59	5,78	7,85	114,38	од	23	0,12	35	83,19	25,7	1,2
	Хлеб ржаной	100	6,5	1,2	33,3	17,4							
41 2005	Масло сливочное	10	0,08	1,26	0,14	15,1		39		1	2		
945 2005	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	ИТОГО:		21,78	25,53	84,72	515,98							
					6, ДЕНЬ								
547-2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745
208 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
637 2005	Пшеница отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
686 2005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	100	6,5	1,2	33,3	17,4							
	Итого:		27,20	18,52	78,90	435,00							

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
					7, ДЕНЬ								
12 2010	Салат из кукурузы (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82		0,06		5,58	12,2		11,72	0,4
591 2005	Гуляш из говядины и Макаронны отварные	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17	1,28	24,36	194,69	26,01	2,32	591 2005
420 /1 2005	Какао с молоком	150	7,44		22,62	232,22	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
959 2005	Хлеб ржаной	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
1035 2005	Хлеб ржаной	100	6,5	1,2	33,3	17,4	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	ИТОГО:		30,21	17,46	82,73	460,02							
					8, ДЕНЬ								
42 2010	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
71 2005	Суп-лапша с Мясом птицы	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10	-	19,5	71,5	10	0,9
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб ржаной	100	6,5	1,2	33,3	17,4							
847 2005	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		14,1	11,39	89,81	326,51							

