

Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ д. Ракалово
 Белохолмницкого района
 Кировской области
 В.Буркова



Примерное десятидневное меню 1-4 класс осень-зима 2023

1 неделя	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				Рецепт №	
			Б	Ж	У	С		А	К	Са	Fe		
	Понедельник												
Завтрак													
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6,23	5,85	81,53	17,33	75,94	122,25	20,25	0,30		54-8з/2020
	Фрикадельки в соусе	100/50	13,80	15,80	18,10	293,00	8,79	61,50	296,59	18,63	1,42		620/2014
	Макаронны отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00	16,90	26,60	53,00	11,00	0,70		54-1г/2020
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	20,00	58,00	3,00	0,00	0,00	5,80	0,30		54-2гн/2020
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,20	0,45	12,45	53,50	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00		
	Итого		21,48	27,98	89,10	688,03	46,02	164,04	499,84	61,68	2,72		
	вторник												
Завтрак													
	Салат из моркови и яблок	60	0,53	6,08	4,35	74,25	3,63	732,90	123,00	13,50	0,68		54-11з/2020
	Котлета рыбная (минтай)	100	14,10	2,80	8,60	115,90	0,16	22,00	381,00	36,00	0,90		54-3р/2020
	Рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	208,70	0,00	26,60	46,00	6,00	0,50		54-6г/2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	91,00	0,00	15,00	0,00	56,00	0,10		54-1хн/2020
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,20	0,45	1,45	53,50	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00		
	Итого		19,93	14,73	70,60	543,35	3,79	796,50	578,00	117,50	2,18		
	среда												
Завтрак													
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	2,70	4,56	45,60	1,80	0,54	109,20	15,60	0,54		54-13з/2020
	Котлеты,биточки,шницели	100	11,21	12,66	10,67	202,68	0,00	0,00	236,72	25,28	2,28		608/2014
	Картофель отварной в молоке	150	4,50	5,90	26,50	176,00	10,90	8,30	692,00	62,00	1,20		54-10г/2020
	Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93	0,80	39,54	42,60	2,70	0,15		54-3соус/2020
	Итого		4,60	4,40	12,50	107,20	0,68	17,25	220,00	143,00	1,10		54-21гн/2020

