



Согласовано:  
 Директор МКОУ СОШ д.Быданово  
 Белохолуницкого района  
 Кировской области  
 Е.З.Шабалина

**Примерное десятидневное меню 1-4 классов  
 осень-зима**



Утверждаю:  
 Директор ООО ТД "Быданово"  
 В.В.Тобенякова

первая неделя	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы(мг)				Перцент
			Б	Ж	У	скал		С	А	К	Ca	
60	Орфей свежий	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,01	0,00	13,80	0,60		
60	Биточек куриный	19,0	8,2	6,4	174,0	0,0	0,0	21,6	2,4			
150	Каша гречневая	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	17,0	3,0			
50	Соус красный	1,1	1,5	3,8	33,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
200	Чай с сахаром	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	0,3			
25	Хлеб	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0			
Итого		28,78	19,76	74,70	566,40	9,00	0,01	330,00	64,20	6,30		
<b>ВТОРНИК</b>												
100	Яблоко свежее	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0			
53	Бифтекс	7,5	8,3	8,3	142,3	2,2	0,0	50,1	8,4			
150	Макаронные отварные	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0			
50	Соус красный	1,1	1,5	3,8	33,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
200	Компот из сухофруктов	0,8	0,1	20,0	112,0	13,0	0,0	1,0	0,0			
25	Хлеб	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0			
Итого		15,8	16,3	95,9	634,3	25,2	0,0	134,1	25,4	1,0		
<b>СРЕДА</b>												
60	Помидор свежий	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,10	0,00	8,40	0,60		
61	Котлета домашняя	8,7	9,6	9,6	163,8	2,6	0,0	134,2	22,0	2,4		
150	Рис отварной	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0			
50	Соус красный	1,1	1,5	3,8	33,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
200/7	Чай с лимоном	0,1	0,0	13,0	61,6	5,6	0,0	0,0	0,0			
25	Хлеб	2,0	0,00	15,00	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0		
Итого		16,56	17,22	82,68	572,80	23,20	0,10	217,20	47,40	3,00		

ПОНЕДЕЛЬНИК										
Апельсин	100	1,8	0,0	16,8	76,0	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Каша с маслом (ячневая, пшеничная, пшеничная)	300/10	8,7	13,8	47,7	354,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб	25	2,0	0,00	15,00	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
<b>итого</b>		<b>13,5</b>	<b>13,8</b>	<b>110,5</b>	<b>624,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0,0</b>	<b>28,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>
ПЯТНИЦА										
Биточек куриный	60	19,0	8,2	6,4	174,0	0,0	0,0	132,0	21,6	2,4
Макаронь отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
Соус красный	50	1,1	1,5	3,8	33,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3
Хлеб	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
<b>итого</b>		<b>26,3</b>	<b>15,7</b>	<b>84,2</b>	<b>565,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>215,0</b>	<b>44,4</b>	<b>3,7</b>
Средний показатель										

**вторая неделя**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины, микроэлементы(мг)					Рецепт
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
ПОНЕДЕЛЬНИК											
Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,01	0,00	13,80	0,60	
Котлета домашняя	61	8,7	9,6	9,6	163,8	2,6	0,0	134,2	22,0	2,4	
Каша гречневая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	
Соус красный	50	1,1	1,5	3,8	33,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	
Хлеб	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>18,48</b>	<b>21,16</b>	<b>77,90</b>	<b>556,20</b>	<b>11,60</b>	<b>0,01</b>	<b>332,20</b>	<b>64,60</b>	<b>6,30</b>	
ВТОРНИК											
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Бифштекс	53	7,5	8,3	8,3	142,3	2,2	0,0	50,1	8,4	0,0	
Макаронь отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	
Соус красный	50	1,1	1,5	3,8	33,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Компот фруктовый	200	2,0	0,0	27,0	109,0	7,0	0,0	1,0	0,0	0,0	
Хлеб	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>17</b>	<b>16,2</b>	<b>102,9</b>	<b>631,3</b>	<b>19,2</b>	<b>0,0</b>	<b>134,1</b>	<b>25,4</b>	<b>1,0</b>	
СРЕДА											
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,10	0,00	8,40	0,60	
Колбаска школьная	60	8,5	9,4	9,4	161,1	2,5	0,0	57,6	21,0	0,0	
Макаронь отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	
Соус красный	50	1,1	1,5	3,8	33,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	

Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	13,0	61,6	5,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
<b>итого</b>		<b>16,36</b>	<b>17,02</b>	<b>82,48</b>	<b>570,10</b>	<b>23,10</b>	<b>0,10</b>	<b>140,60</b>	<b>46,40</b>	<b>1,60</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>										
Апельсин	100	1,8	0,0	16,8	76,0	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Каша рисовая с маслом	300/10	4,5	12,0	47,4	321,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
<b>итого</b>		<b>9,3</b>	<b>12,0</b>	<b>110,2</b>	<b>591,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0,0</b>	<b>28,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>										
Биточек куриный	60	19,0	8,2	6,4	174,0	0,0	0,0	132,0	21,6	2,4
Рис отварной	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	0,0
Соус красный	50	1,1	1,5	3,8	33,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3
Хлеб	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
<b>итого</b>		<b>26,3</b>	<b>15,7</b>	<b>84,2</b>	<b>565,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>215,0</b>	<b>44,4</b>	<b>2,7</b>
<b>Средний показатель</b>		<b>18,5</b>	<b>16,7</b>	<b>100,0</b>	<b>523,6</b>	<b>145,3</b>	<b>0,0</b>	<b>176,9</b>	<b>52,7</b>	<b>2,5</b>