



«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МОУ «Моркинская средняя
 общеобразовательная школа №6»
 В.А.Зуева /

Перспективное десятидневное меню
 МОУ «Моркинская средняя общеобразовательная школа №6»
 с 1 по 4 классы

	№ Ресепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
День 1		Завтрак:																
	168	1.Каша пшеничная	150	4,27	4,86	24,43	133	0,11		10	20		11,8	87,2	30,5	1,01		
	380	2.Кофейный напиток	200	9,2	8,4	33	162	0,02	0,08	0,4			34	50				
	111	3.Батон	50	7,5	2,9	51,4	262	0,11				1,7	19	65	13	1,2		
	368	4.Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10			16	11	9	2,2		
		Обед:																
	423	1.Капуста тушеная	60	3,7	3,6	3,9	63	0,04		17	0,03	0,7	61	55	24	1		
	81	2.Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	108	0,18		4,65			30,5	69,7	28,2	1,62		
	291	3.Макароны отварные с маслом	150	5,66	0,68	29,04	145	0,06		0,02		0,08	5,7	35,7	8,1	0,78		
	412	4. Котлеты	70	10,5	7,5	6,5	132	0,07		0,6	0,03	0,3	26	66	13	0,8		
508	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02		4,3	0,0	0,2	22	16	14	1,1			
109	6.Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0,18		0,0	0,0	1,4	35	158	47	3,9			
День 2		Завтрак:																
	168	1.Каша пшеничная с маслом	200	5,43	4,23	33,8	193	0,11			20		21,5	136,9	29,4	2,32		
	111	2.Батон	50	7,5	2,9	51,4	262	0,11				1,7	19	65	13	1,2		
	382	3.Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06		1,59	24,4		152,2	124	21,34	0,48		
		Обед:																
	38	Конс. кукуруза после термообработки	60	3	0,1	4,98	33	0,2		66			15,6	0	0	0,42		
	57	1.Борщ из свеж. капусты	200	1,82	4,91	12,74	103	0,05		10,29		2,40	44,4	53,2	26,3	1,19		
	288	2.Птица отварная	100	22,6	17		243	0,4			40		33	156	19	1,6		
414	3.Рис отварной	150	4,4	7,3	40,6	246	0,03		0,0	0,05	0,3	6,1	85	27,4	0,6			

	651	4.Сок	200	-	-	13	52	0,04	0,02	40	8	0,02	18	13	17	0,3	
	109	5.Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0,18		0,0	0,0	1,4	35	158	47	3,9	
День 3		Завтрак:															
	93	1. Суп молочный с макар. изд.	200	5,75	5,21	18,84	145	0,09		0,91	31	0,3	161,6	138	24,1	0,51	
	111	2.Батон	50	7,5	2,9	51,4	262	0,11				1,7	19	65	13	1,2	
	376	3.Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
	368	4.Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46		0,03	5			19	16	12	2,3	
		Обед:															
	38	1.Конс. горош. отвар.	60	3	0,12	4,98	0,2		66				15,6				0,42
	80	2.Суп картофельный с крупой	200	2,67	2,8	17,14	105	0,12		8,25			26,1	82,7	28,5	1,3	
	142	3.Картофель тушеный с мясом	200	4,35	16,78	30,21	288	0,21		26,62	34		43,41	118,8	41,95	1,6	
	508	4.Компот	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02		4,3	00	0,2	22	16	14	1,1	
109	5.Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0,18		0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9		
День 4		Завтрак:															
	168	1.Каша гречневая с маслом	150	6,21	5,28	27,9	184	0,15			20		12,1	147,7	98,1	3,3	
	382	2.Какао с молоком	200	6,09	5,42	10,08	113	0,09		2,73	42		252	189	29,4	0,21	
	111	3.Батон	50	7,5	2,9	51,4	262	0,11				1,7	19	65	13	1,2	
	368	4.Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	5			16	11	9	2,2	
		Обед:															
	423	1.Капуста тушеная	60	3,7	3,6	3,9	63	0,04		17	0,03	0,7	61	55	24	1,0	
	67	2.Щи из свежей капусты	200	1,74	4,89	8,48	85	0,06		18,47		2,4	43,3	47,6	22,3	0,8	
	260	3.Гуляш	50	8,73	10,07	1,73	132,6	0,02		0,55			13,09	92,52	13,22	1,84	
	291	4.Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	145	0,06		0,02		0,8	5,7	35,7	8,10	0,78	
380	5.Кофейный напиток	200	9,2	8,4	33	162	0,02	0,08	0,4			34	50				
109	6.Хлеб	50	6,6	1,2	33,4	174	0,18		0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9		
День 5		Завтрак:															
	111	1.Батон	50	7,5	2,9	51,4	262	0,11				1,7	19	65	13	1,2	
	168	2.Каша ячневая с маслом	200	4,39	4,2	28,3	169	0,08		20			46,1	186,9	27	1	
	651	3.Сок	200	0,0	0,0	13	52	0,04	0,02	1,8	40	8	18	13	17	0,3	
		Обед:															
38	1. Конс.кукурузаотварная	60	3	0,12	4,98	33	0,2		66			15,6	0	0	0,42		

	38	1.Конс. кукуруза отварная	60	3	0,12	4,98	33	0,2		66	-	-	15,6			0,42	
	67	2.Щи из свеж. капусты с картоф.	200	1,39	3,91	6,79	68	0,05		14,77		1,9	34,7	38,1	17,8	0,64	
	412	3.Котлеты рыбные	60	31,5	12,4	0,0	239	0,08	0,19				36	221	37	1,8	
	429	4.Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18		6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4	
	376	5.Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
	109	6.Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0,18		0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9	
		Завтрак:															
День 9	168	1.Каша полтавская с маслом	200	5,43	4,23	33,8	193	0,11			20		21,5	136,9	29,4	2,32	
	111	2.Батон	50	7,5	2,9	51,4	262	0,11				1,7	19	65	13	1,2	
	382	3.Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,02	0,08	0,4			34	50			
		Обед:															
	38	1.Конс.горошек отварной	60	3	0,12	4,98	33	0,2						66			15
57	2.Борщ из свежей капусты	200	1,82	4,91	12,74	103	0,05		10,29		2,4	44,4	53,2	26,3	1,19		
304	3.Плов из птицы	150	21,47	16,69	35,69	406	0,26		1,01	64		40,3	209,5	46,8	2,03		
508	4.Компот	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02		4,3	0,0	0,2	22	16	14	1,1		
109	5.Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0,18		0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9		
		Завтрак:															
День 10	168	1.Каша ячневая с маслом	200	4,39	4,2	28,3	169	0,08		20			46,1	186,9	27	1	
	376	2.Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			1,8			12	6	2	0,2	
	111	3.Батон	50	7,5	2,9	51,4	262	0,11				1,7	19	65	13	1,2	
		Обед:															
	423	1.Капуста тушеная	60	3,7	3,6	3,9	63	0,4	0,2	13,8	-	-	3,6	48,8	34	1	
	82	2.Суп картофельный с макар. изд.	200	2,15	2,27	13,71	84	0,09		6,6		1,1	19,7	53,3	21,6	0,87	
	142	3.Картофель тушеный с мясом	150	4,35	16,78	30,21	288	0,21		26,62	34		43,41	118,8	41,95	1,6	
380	4.Кофейный напиток	200	9,2	8,4	33	162	0,02	0,08	0,4			34	50				
109	5.Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0,06			1,4	35	158	47	3,9		