**ГКОУ РД « Гондокоринская ООШ Хунзахская района»**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ**

* **Возрастная категория 7-11 лет**
* **Суточная калорийность -2350 ккал.**
* **Обед в школе -605-750,5 ккал.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  ***1 ДЕНЬ***  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 / 2005 | Овощи свежие (огурцы) | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,82 | 9,8 | 0,021 |  | 3,5 | 16,1 | 29,4 | 9,8 | 0,42 |
| 420 /1 2005 | Макароны отварные запечённые с яйцом | 150 | 7,44 | 8,39 | 22,62 | 232,22 | 0,08 | 21,01 |  | 26,81 | 111,92 | 24,81 | 2,01 |
| 959/ 12005 | Какао с молоком сгущ. | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 0,03 | 0,075 | 0,975 | 91,5 | 67,5 | 10,5 | 0,56 |
| ***2 ДЕНЬ***  |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 2010 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 |  | 5,7 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
| 200 2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 686 2005 | Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | Пряник пром. производства | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| ***3 ДЕНЬ*** |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 355 2005 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,045 | 0,045 | 0,113 | 1,755 | 89 | 27,98 | 0,765 |
| 859 2002 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 |  |  | 0,02 | 12,0 | 2,4 |  | 0,8 |
| 1035 2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
| ***4 ДЕНЬ*** |
|  |
| **№ ре-цепта** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| 679 2005 | Каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 0,11 | 0,02 |  | 1,22 | 121 | 0,03 | 2.43 |
| 686 2005 | Компот из кураги | 150 | 0,78 |  | 20,02 | 80,58 | 0,01 |  | 1,08 | 6,4 | 3,6 |  | 0,18 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| ***5 ДЕНЬ*** |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 14 2010 | Салат из свежих помидоров с луком | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 |  | 20,48 | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| 204 2005 | Суп рисовый с говядиной (харчо) | 250/15 | 0,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | 0,11 |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 859 2005 | Компот из свежих груш | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,02 |  |  | 12 | 2,4 |  | 0,8 |
| 1035 2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
| ***6 ДЕНЬ*** |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| 591 2005 | Гуляш из говядины | 50/38 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 |  | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 2005 | Груша свежая | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 | 0,06 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
| **7 день**  |
| **№ ре-цепурыа** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ИТОГО:****Обед** |  | **29,69** | **27,21** | **47,33** | **577** |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 2005 | Суп-лапша домашняя с птицей | 250/25 | 5,27 | 6,8 | 14,25 | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
|  | Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 2005 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 |  | 10 | 10 | 75,8 |  | 2,2 |
| ***8 ДЕНЬ*** |
| **№ рецептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **№ ре-цепта** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 2004 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 |  | 32,45 | 37,37 | 27,61 | 15.16 | 0,51 |
| 206 2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 |  | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 859 2005 | Компот из плодов свежих | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,26 | 0,1 | 20,3 | 14,72 | 4,4 | 5,4 | 0,9 |
| 1350-2005 | Чурек | 30 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 43,47 | 8,28 | 0,63 |
| ***9 ДЕНЬ*** |
| **№ ре-цепта** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 681 2005 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 0,06 | 12 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
|  | Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035 2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,002 |
| ***10 ДЕНЬ*** |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 694 2005 | Пюре из картофеля | 150 | 3,06 | 7,8 | 20,45 | 137,15 | 0,14 | 25,5 | 18.14 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 874 2005 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0.2 | 0,0 | 32,6 | 132,8 |  |  |  | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035 2005 | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |