



Меню для учащихся 1-4 классов МБОУ Кызыл-Чыраанской СОШ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			К/К	Вит С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 день 29.03.21г	Каша геркулесовая	225	10,129	10,128	41,708	300,135	1,356	175м
	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	4	
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		553м
	Пряник, шоколад							
2 день 30.03.21г	Суп вермишелевый	225	2,593	2,414	18,788	107,6	14,95	102М
	Гречка отварная	180	8,104	5,737	36,609	230,165		341М
	Котлета из говядины	90	11,91	17,316	9,503	241,602	0,2	271М
	Творог со сметаной	125	35,011	24,71	32,716	499,97	0,841	223М
	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,58	6	382М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		553м
3 день 31.03.21г	Рассольник со сметаной	225	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	388М
	Макароны отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834		309М
	Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		553м
	Кисель	180	0,385	0,17	20,35	125	125	б/н
	Блины со сгущенкой	100	4,77	7,36	47,56	135,6	0,21	434М
4 день 01.04.21г	Суп тувинский							
	Горбуша запеченная	90	13,132	13,372	8,503	207,152	2,178	239М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		553м
	Печенье							
	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	105	
5 день 02.04.21г	Борщ со сметаной	250	2,034	6,665	11,158	113,6	19,89	82М
	Перловка отварная	180	8,104	5,737	36,609	230,165		341М
	Тефтели из говядины	90	13,132	13,372	8,503	207,152	2,178	139М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		553м
	Компот	200	4,2	4,8	22,04	144,15	1,5	149М
	Булочка творожная	50	3,78	6,7	31,1	128,9	0	426
6 день 03.04.21г	Каша манная	220	14	12,5	67,1	438,6	0	349М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		553м
	Снежок	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389М
	Шоколадные конфеты							
7 день 05.04.21г	Суп гороховый	225	7,34	5,263	17,352	146,648	10,57	102
	Плов	180	21,09	21,626	32,852	410,67	4,25	265М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		553м
	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	6	382М
	Банан	150	0,5	0,5	16	33	15	

8 день 06.04.21г	Суп крестьянский	225	14,13	9,38	21,22	183,54	12,78	103М
	Бигус	200	5	8,3	23	188	42,6	139
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		553м
	Компот	200	4,2	4,8	22,04	144,15	1,5	149М
	Пряник							
9 день 07.04.21г	Щи со сметаной	250	5	7,2	15,1	170,39	12,2	99М
	Котлета из говядины	90	11,91	17,316	9,503	241,602	0,2	271М
	Гречка отварная	180	8,104	5,737	36,609	230,165		341М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		553м
	Пирожок запеченная с картофелем	50	3,79	5,14	10,54	134,8	13,5	406
	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	105	
10 день 08.04.21г	Рыбный суп	225	7,071	4,053	13,674	119,62	11,825	101М
	Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260М
	Рожки отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834		309М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		553м
	Кисель	180	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	139
	Печенье							
11 день 09.04.21г	Суп вермишелевый	225	2,593	2,414	18,788	107,6	14,95	102М
	Картофельное пюре	180	3,6	7,77	16,8	165,6	20,95	312М
	Котлета из говядины	90	11,91	17,316	9,503	241,602	0,2	271М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		553м
	Чай с сахаром	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	
	Шоколадные конфеты							
12 день 10.04.21г	Каша пшенная	220	14	12,5	67,1	438,6	0	349М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		553м
	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	4	
	Булочка с начинкой	50	3,78	6,7	31,1	128,9	0	426