УТВЕРЖДЕНО: СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Лятошинская СШ» и.о. начальника управления Роспотребнадзора

 по Волгоградской области

 в Палласовском, Старополтавском районах

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.И.Юналиева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Кобелева Н.В. /

**Примерный 10 –дневный рацион питания**

**учащихся 1 - 4 классов**

 **(7-11 лет)**

**муниципального казенного общеобразовательного учреждения**

**«Лятошинская средняя школа»**

 **Старополтавского района Волгоградской области**

**на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование****блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества****(г)** | **Энергети. ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **1 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 |  Каша молочная манная | 200 | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197,00 | 0,08 | 0,85 | 0,04 | 0,72 | 94,23 | 102,24 | 17,82 | 0,54 |
| 685 |  Чай с лимоном | 200/7 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 63,63 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0 | 14 | 23 | 12 | 0,2 |
| 2 |  Сыр (российский и др) | 15 | 4,0 | 4,0 | 4,1 | 54,00 | 0,03 | 0 | 0 | 0,18 | 5,85 | 41,7 | 6,68 | 0,83 |
| 1 |  Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77,00 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104,00 | 22,00 | 0,50 |
|  |  Хлеб пшеничный  | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,02 | 0,01 | 0,3 | 0,66 | 7,6 | 0,21 | 14,1 | 0,73 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 |  Салат из капусты белокочанной с морковью | 60 | 0,78 | 2,52 | 4,26 | 43,80 | 0,02 | 6 | 0,04 | 0 | 10 | 20 | 10 | 1,2 |
| 139 |  Суп гороховый | 250 | 5,66 | 5,46 | 26,16 | 167,88 | 0,15 | 11,12 | 0,25 | 0,80 | 22,83 | 69,89 | 19,09 | 1,13 |
| 451 |  Котлета запеченная в духовке(мясо,птица) | 80 | 14,56 | 8,32 | 11,04 | 177,60 | 0,09 | 0 | 0,053 | 0,69 | 13,99 | 145,51 | 22,47 | 2,29 |
| 332 |  Отварные макаронные изделия  | 150 | 3,4 | 6,1 | 22,8 | 163 | 0,02 | 0 | 0 | 4,2 | 11,2 | 2,4 | 32 | 0,75 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 18,79 | 94,20 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,2 | 8,03 | 38 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 628 | Фрукт яблоко | 150 | 0,45 | 0,6 | 12,9 | 60 | 0,045 | 6,90 | 0 | 0,36 | 22,26 | 16,64 | 12,99 | 2,79 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества** **(г)** | **Энергетич ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **2 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Кукуруза консервированная отварная | 25 | 0,72 | 1,55 | 2,01 | 24,83 | 0 | 2,79 | 0 | 0,51 | 5,60 | 0 | 5,89 | 0,2 |
| 340 | Омлет натуральный запеченный | 140 | 14,00 | 23,38 | 2,66 | 279,6 | 0,36 | 0,28 | 0,50 | 4,00 | 89,20 | 0,38 | 18,74 | 2,0 |
| 689 | Кофейный (злаковый) напиток с молоком и сахаром | 200 | 2,9 | 2,51 | 19,77 | 113,99 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
| 2 | Сыр (российский и др) | 15 | 4,00 | 4,00 | 4,10 | 54,00 | 0,03 | 0 | 0 | 0,18 | 5,85 | 41,7 | 6,68 | 0,83 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Помидоры нарезка | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,66 | 4,32 | 0,014 | 1,2 | 0 | 0 | 11,27 | 30,49 | 0 | 0,162 |
| 110 | Борщ со сметаной | 250/10 | 2,0 | 5,20 | 13,10 | 106,00 | 0,05 | 8,25 | 0,24 | 1,53 | 41,93 | 48,81 | 22,65 | 1,01 |
| 436 | Жаркое по - домашнему | 200 | 24,31 | 9,00 | 21,63 | 239,69 | 0,5 | 8,88 | 0 | 0,10 | 34,87 | 0 | 48,55 | 4,41 |
| 698 | Напиток кисломолочный | 150 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 0 | 1,05 | 0 | 0 | 180,00 | 0 | 21,00 | 0,15 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  |  Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 628 | Фрукты груша | 150 | 0,78 | 0,90 | 22,05 | 99,9 | 0 | 7,50 | 0 | 0 | 17,50 | 0 | 18,00 | 3,46 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | **Наименование блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества****(г)** | **Энергетич. ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **3 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 359 | Сырники творожно-морковные с соусом молочным | 150/15 | 21,75 | 17,55 | 31,20 | 372,00 | 0,48 | 0,195 | 1,14 | 0,225 | 253,69 | 346,86 | 41,04 | 1,38 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,63 | 2,95 | 25,82 | 142,47 | 0,02 | 1,80 | 0,44 | 0,013 | 86,00 | 58,00 | 31,00 | 2,80 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,30 | 0,006 | 77,00 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104,00 | 22,00 | 0,50 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Салат из свеклы с яблоком | 60 | 0,78 | 4,44 | 5,10 | 63,60 | 0,01 | 1,90 | 0 | 2,3 | 31,65 | 36,88 | 18,82 | 1,20 |
| 133 | Суп картофельный  | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | 0,40 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 |
| 493 | Птица тушеная с белым соусом (бройлер-цыпленок) | 75/75 | 12,53 | 7,28 | 0,38 | 117,00 | 0,074 | 9,64 | 0,11 | 0 | 26,10 | 13,62 | 16,65 | 1,93 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,60 | 4,32 | 37,53 | 203,55 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 685 | Чай  | 200 | 0,53 | 0,00 | 13,94 | 56,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 0,2 |
| 628 | Фрукт банан | 200 | 3,00 | 0,20 | 43,60 | 178,00 | 0,24 | 48,8 | 97,6 | 2,00 | 39,04 | 2,92 | 204,8 | 2,88 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование****блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества** **(г)** | **Энегетич.****ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **4 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 200 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203,00 | 0,04 | 0,6 | 0,06 | 0,06 | 45,25 | 0 | 19,95 | 0,91 |
| 685 | Чай  | 200 | 0,53 | 0,00 | 13,94 | 56,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77,00 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104,00 | 22,00 | 0,50 |
| 2 | Сыр (российский и др) | 15 | 4,00 | 4,00 | 4,10 | 54,00 | 0,03 | 0 | 0 | 0,18 | 5,85 | 41,7 | 6,68 | 0,83 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48\* | Салат из моркови с кукурузой консервированной отварной  | 60 | 0,78 | 1,86 | 5,46 | 42,00 | 1,50 | 2,76 | 64,8 | 18,00 | 1,80 | 3,48 | 2,46 | 1,56 |
| 147 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,40 | 5,30 | 15,70 | 121,00 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | 0,40 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 |
| 385 | Рыба «Аппетитная» с томатным соусом  | 75/75 | 12,398 | 0,505 | 6,905 | 138,416 | 0,208 | 1,315 | 0,104 | 0 | 62,793 | 57,786 | 9,028 | 2,535 |
| 302 | Рис припущенный | 150 | 3,60 | 4,32 | 37,53 | 203,55 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0,19 | 3,67 | 49,95 | 16,22 | 0,33 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  |  Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 21 | Сок натуральный  | 200 | 1 | 0,1 | 29,70 | 128,00 | 0,02 | 4,00 | 0 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 628 | Фрукт апельсин | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 54,00 | 0,05 | 25,61 | 0 | 0 | 56,36 | 41,75 | 12,68 | 0,243 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование****блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества** **(г)** | **Энегетич.****ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **5 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,20 | 0,20 | 0,83 | 4,50 | 0,06 | 151,20 | 0,0 | 19,95 | 0,40 |
| 689 | Кофейный (злаковый) напиток с молоком и сахаром | 200 | 2,90 | 2,51 | 19,77 | 113,99 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
|  | Булочка «Сластёна» со сгущенкой | 50 | 4,10 | 4,55 | 29,10 | 157,00 | 0,08 | 0 | 0,04 | 0,72 | 12,21 | 44,56 | 7,35 | 0,61 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Салат из капусты с зелёным горошком консервированным отварным  | 60 | 2,78 | 2,71 | 9,34 | 72,12 | 1,98 | 21,00 | 1,68 | 0,066 | 2,58 | 2,88 | 2,64 | 2,16 |
| 135 | Суп овощной | 250 | 2,20 | 4,40 | 12,40 | 99,00 | 0,076 | 6,402 | 0,017 | 0,01 | 28,288 | 63,888 | 14,397 | 0,502 |
| 451 | Котлета, запеченная в духовке (мясо или птица)  | 80 | 14,56 | 8,32 | 11,04 | 177,60 | 0,09 | 0 | 0,053 | 0,69 | 13,99 | 145,51 | 22,47 | 2,29 |
| 332 | Отварные макаронные изделия | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 202,50 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  |  Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 685 | Чай  | 200 | 0,53 | 0,00 | 13,94 | 56,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 0,2 |
| 628 | Фрукт яблоко | 150 | 0,45 | 0,60 | 12,90 | 60,00 | 0,045 | 6,90 | 0 | 0,36 | 22,26 | 16,64 | 12,99 | 2,79 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование****блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества** **(г)** | **Энегетич.****ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **6 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Каша пшённая молочная | 200 | 5,60 | 9,00 | 32,00 | 234,00 | 0,04 | 0,60 | 0,06 | 0,06 | 15,20 | 0 | 19,90 | 0,91 |
| 685 | Чай  | 200 | 0,53 | 0,00 | 13,94 | 56,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77,00 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104,00 | 22,00 | 0,50 |
| 2 | Сыр (российский и др) | 15 | 4,00 | 4,00 | 4,10 | 54,00 | 0,03 | 0 | 0 | 0,18 | 5,85 | 41,7 | 6,68 | 0,83 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Помидоры нарезка  | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,66 | 4,32 | 0,014 | 1,2 | 0 | 0 | 11,27 | 30,49 | 0 | 0,162 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,00 | 4,30 | 10,00 | 88,00 | 0,8 | 7 | 0,01 | 6,5 | 50 | 153 | 7,10 | 1,02 |
| 492 | Плов из птицы  | 200 | 14,56 | 8,32 | 11,04 | 177,60 | 0,16 | 2,00 | 1,10 | 1,58 | 51,52 | 377,20 | 91,49 | 3,41 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  |  Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,53 | 0,00 | 13,94 | 56,00 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| 628 | Фрукт банан | 200 | 0,45 | 0,60 | 12,90 | 60,00 | 0,24 | 48,8 | 97,6 | 2,00 | 39,04 | 2,92 | 204,8 | 2,88 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества** **(г)** | **Энергетич ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **7 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Зелёный горошек консервированный отварной | 25 | 0,78 | 0,05 | 1,63 | 10,00 | 0,28 | 2,45 | 18,00 | 0,005 | 5,36 | 0,21 | 5,25 | 0,175 |
| 340 | Омлет натуральный запеченный | 140 | 14,00 | 23,38 | 2,66 | 279,60 | 0,36 | 0,28 | 0,50 | 4,00 | 89,20 | 0,38 | 18,74 | 2,0 |
|  | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,1 | 29,70 | 128,00 | 0,02 | 4,00 | 0 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,0 | 0,28 | 0,04 | 0,03 | 105 | 0,02 | 5,0 | 0,09 |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77,00 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104,00 | 22,00 | 0,50 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Огурцы нарезка | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,66 | 4,32 | 0,012 | 0,995 | 0 | 0 | 9,39 | 38,115 | 0 | 0,135 |
| 137 | Суп овощной с мясными фрикадельками | 250/20 | 8,89 | 6,59 | 13,50 | 159,80 | 0,12 | 9,70 | 0,60 | 0 | 33,37 | 36,69 | 156,00 | 1,61 |
| 390 | Котлета рыбная | 80 | 10,40 | 6,40 | 12,16 | 156,80 | 0,088 | 8,80 | 0,064 | 0 | 41,60 | 166,40 | 24,80 | 1,60 |
| 203 | Картофель отварной | 150 | 3,00 | 7,65 | 23,85 | 181,50 | 0,075 | 21,55 | 0,04 | 3 | 27,33 | 1,4 | 31,16 | 1,33 |
| 648 | Кисель  | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,30 | 59,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 14,00 | 23,00 | 12,00 | 0,20 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  |  Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 628 | Фрукты груша | 150 | 0,78 | 0,90 | 22,05 | 99,9 | 0 | 7,50 | 0 | 0 | 17,50 | 0 | 18,00 | 3,46 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества** **(г)** | **Энергетич ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **8 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Каша овсяная молочная | 200 | 5,60 | 10,40 | 26,40 | 230,00 | 0,06 | 1,91 | 0,04 | 0,62 | 84,23 | 102,24 | 16,20 | 0,54 |
| 689 | Кофейный (злаковый) напиток с молоком и сахаром | 200 | 2,9 | 2,51 | 19,77 | 113,99 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
|  | Булочка «Фантазия» | 50 | 2,20 | 4,35 | 25,55 | 147,70 | 0,07 | 0,15 | 0,0 | 0,0 | 14,00 | 23,00 | 12,00 | 0,20 |
|  | Йогурт порционный  | 150 | 2,48 | 2,31 | 17,64 | 98,59 | 0,036 | 0,31 | 0,14 | 0 | 205,53 | 172,42 | 14,63 | 0,084 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Салат из свеклы с р/м | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 1,90 | 0 | 2,30 | 31,65 | 36,88 | 18,82 | 1,20 |
| 134 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,60 | 5,30 | 14,30 | 116,00 | 0,02 | 0 | 0 | 4,20 | 11,20 | 2,40 | 32,00 | 0,75 |
| 451 | Котлета, запеченная в духовке (мясо или птица)  | 80 | 14,56 | 8,32 | 11,04 | 177,60 | 0,09 | 0 | 0,053 | 0,69 | 13,99 | 145,51 | 22,47 | 2,29 |
| 332 | Отварные макаронные изделия | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 202,50 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| 698 | Напиток кисломолочный | 150 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 0 | 1,05 | 0 | 0 | 180,00 | 0 | 21,00 | 0,15 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  |  Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 628 | Фрукты апельсин | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 54,00 | 0,05 | 25,61 | 0 | 0 | 56,36 | 41,75 | 12,68 | 0,243 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества** **(г)** | **Энергетич ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **9 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 366 | Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом | 200/15 | 20,20 | 14,60 | 54,20 | 424,00 | 0,12 | 0,93 | 0,12 | 0,80 | 330,57 | 451,97 | 53,48 | 1,80 |
| 648 | Кисель  | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,30 | 59,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 14,00 | 23,00 | 12,00 | 0,20 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,30 | 0,006 | 77,00 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104,00 | 22,00 | 0,50 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,78 | 1,86 | 5,46 | 42,00 | 0 | 8,40 | 0 | 0,07 | 35,10 | 0,041 | 0 | 1,26 |
| 139 | Суп с фасолью | 250 | 6,20 | 5,60 | 22,30 | 167,00 | 0,1 | 9,4 | 0,04 | 3 | 58,9 | 1,40 | 34,00 | 1,85 |
| 437 | Гуляш из отварной говядины  | 75/75 | 15,15 | 3,08 | 2,25 | 99,00 | 0,051 | 0,722 | 0 | 0,046 | 14,674 | 207,345 | 12,565 | 1,243 |
| 302 | Рис припущенный | 150 | 3,60 | 4,32 | 37,53 | 203,55 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0,19 | 3,67 | 49,95 | 16,22 | 0,33 |
| 685 | Чай  | 200 | 0,53 | 0,00 | 13,94 | 56,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 628 | Фрукты яблоко | 150 | 0,45 | 0,60 | 12,90 | 60,00 | 0,045 | 6,90 | 0 | 0,36 | 22,26 | 16,64 | 12,99 | 2,79 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества** **(г)** | **Энергетич ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **10 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 333 | Отварные макаронные изделия с тертым сыром | 180 | 9,72 | 11,11 | 38,34 | 300,60 | 0,048 | 0,72 | 0,07 | 0,07 | 18,24 | 0 | 23,88 | 1,092 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,63 | 2,95 | 25,82 | 142,47 | 0 | 0 | 0 | 0 | 122,00 | 120,00 | 18,00 | 0,60 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,30 | 0,006 | 77,00 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104,00 | 22,00 | 0,50 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат из свеклы с зелёным горошком консервированным отварным | 60 | 0,78 | 1,86 | 5,46 | 42,00 | 0,02 | 6,00 | 0,04 | 0,01 | 10,00 | 20,00 | 10,00 | 1,20 |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,70 | 2,90 | 9,90 | 77,00 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | 0,40 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 |
| 488 | Птица тушеная в белом соусе  | 75/75 | 4,88 | 4,43 | 7,05 | 89,25 | 0,074 | 9,64 | 0,11 | 0 | 26,10 | 13,62 | 16,65 | 1,93 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,60 | 4,32 | 37,53 | 203,55 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| 685 | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 63,63 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0 | 14 | 23 | 12 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 628 | Фрукты банан | 200 | 0,78 | 0,90 | 22,05 | 99,9 | 0,24 | 48,8 | 97,6 | 2,00 | 39,04 | 2,92 | 204,8 | 2,88 |

УТВЕРЖДЕНО: СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Лятошинская СШ» и.о. начальника управления Роспотребнадзора

 по Волгоградской области

 в Палласовском, Старополтавском районах

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.И.Юналиева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Кобелева Н.В. /

**Примерный 10 –дневный рацион питания**

**учащихся 1 - 4 классов**

**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения**

**«Лятошинская средняя школа»**

**на 2020-2021 учебный год**