



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

в МБОУ "Гимназия № 13" г. Аргун им. С. Д. Диканиева

16.11.2020.

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А
<i>Первая неделя</i>													
Понедельник													
101	Суп картофельный с рисом, зеленью	265	4,5	5,7	17,4	142	14	25	64	0,88	0,09	8,25	0
ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	50	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		14,8	12,4	115,9	636	126	108	244	8,05	0,32	42,74	0
Вторник													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, с зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10	0,01
71	Огурцы свежие	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
342	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		13	6,1	84,7	454	79	73	197	4,34	0,22	17	0,01

Среда 17.11.2020													
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб пшеничный	50	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		17,47	9,5	92,71	539	91	87	225	6,13	0,4	28,52	0,01
Четверг 05.11.2020													
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9	9,4	35,1	262	176	99	244	2,8	0,21	1,82	0,05
15	Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Хлеб пшеничный	50	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		23,4	19,2	124,5	766	439	185,1	542	10,03	0,46	18,19	0,1
Пятница 06.11.2020													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
304	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный	50	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		14,5	19,7	104	684	145	78,5	255	7,59	0,23	15,17	0,1
Вторая неделя													
Понедельник 09.11.2020													
99	Суп из овощей с говядиной, зеленью	275	4,6	6	9,5	117	27	22	55	0,79	0,07	12,8	0,02
71	Помидоры свежие	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
868	Компот из кураги (сухофрукты)	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб пшеничный	50	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		14	8,6	88	494	95	95	217	4,91	0,28	31,19	0,02

Вторник 10.11.2020													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
ТК 14	Каша молочная "Дружба" жидкая	200	6,2	8,5	31,6	228	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,05
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный	50	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		16,4	21,3	92,2	625	290	81,5	345	4,4	0,26	1,93	0,12
Среда 11.11.2020													
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	20/250	5,2	4,5	15	142	17	25	89	1,13	0,1	6,12	0
ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
342	Компот из св. плодов (яблоки, груши)	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб пшеничный	50	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		14,1	10,1	91,8	535	92	83	232	4,51	0,27	29,22	0
Четверг 12.11.2020													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
182	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,5	8,4	28	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный	50	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		16,7	18,5	88,8	612	279	84,5	445	4,59	0,29	1,79	0,1
Пятница 13.11.2020													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10	0,01
71	Помидоры свежие	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб пшеничный	50	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		13,4	6,3	82,1	450	80	81	190	5,48	0,25	31,59	0,01