


**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Директор школы \_\_\_\_\_  
 Приказ № 125 от 26.08.2020г

**Проект**  
**Примерного 10-и дневного, горячего комплексного питания,**  
**для обучающихся 1-4 классов МОУ Сычёвской СОШ на 2020/21 учебный год.**  
**1 день**

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		ккал	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Огурец соленый в нарезке		30	0,4	0	1,5	7,5									
Сосиска	100	70	15	12,25	8	202,5	0,07	0,16	0,55	0,65	38,19	136,42	21,07	1,35	
Овощное рагу	169	180	4,464	4,248	45,14	241,2	0,03	0,0196		0,32	2,7429	95,58	31,08	0,3429	
Чай с лимоном	279	200	0,2	0,1	17,2	68,0	0,409	0,03	1,6	1,68	6,04	44,53	32,03	0,8	
Хлеб пшеничный		60	4,04	0,40	21,188	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116	
Итого за завтрак		540	24,104	16,998	93,028	654,8	0,509	1,4096	2,15	11,65	66,1729	384,53	84,24	3,608	

## 2 день

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Помидор свежий в нарезке		30	0,3	0	2,1	9,5								
Солянка с мясом	134	180	4,34	6,52	18,86	151,3	0,345	0,06	32,96	0,299	102,6	66,52	1,43	1,52
Компот из с\фруктов	293	200	0,2	0,1	21,4	86	0,59	0,68	48	4,18	11,48	0	2,38	0,36
Хлеб пшеничный		60	4,04	0,40	21,188	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Итого за завтрак		470	8,88	7,02	63,548	382,4	0,935	1,94	80,96	13,479	133,28	174,52	3,87	2,996

### 3 день

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg
Огурец свежий в нарезке		30	0,4	0	1,5	7,5								
Котлета мясная с соусом	90	70	17,6	9,2	3,4	169	1,273	0,07	0,29	0,76	16,74	316,29	8,16	3,76
Каша гречневая рассыпчатая	165	150	8,4	5,22	34,74	223,2	0,9	3,516		4,937	12,945	164,02	8,8	4.2
Чай с шиповником	943	200	0	0	14,84	60,8	0	0	0	0	0	0	0	0,045
Хлеб пшеничный		60	4,04	0,40	21,188	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Итого за завтрак		510	30,44	14,82	75,1668	596,1	2,173	4,786	0,29	14,697	48,885	588,31	17,02	9,121

#### 4 день

Наименование блюда	№ Рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Помидор свежий в нарезке		30	0,3	0	2,1	9,5								
Картофельное пюре	759	180	2,11	10,94	19,34	168,264	1,392	1,358	2,4	0,178	54,25	106,85	1,15	1,229
Голень куриная запечённая	541	70	7,81	8,17	11,51	155,5	0	0	0	3,865	0	0	0	0,998
Компот из кураги	948	200	0	0	14,4	72	0,5	0,6	3,0	3,5	5,9	0	2	0
Хлеб пшеничный		60	4,04	0,40	28,16	135,6	0	1,20	0	0,9	19,2	108	0,06	1,116
Итого за завтрак		540	14,26	19,51	75,51	540,8	0,137	2,618	5,4	8,443	79,35	215,85	3,21	2,343

**5 день**

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg
Огурец соленый в нарезке		30	0,4	0	1,5	7,5								
Картофель тушеный с мясом	436	180	21,67	18,18	19,39	284	0,24	0,2	0,95	0,53	183,96	204,02	37,92	1,232
Чай с лимоном	1009	200	0	0	14,84	60,8	0	0	0	0	0	0	0	0,045
Хлеб пшеничный		60	4,04	0,40	28,16	135,6	0	1,20	0	9,0	19,2	108	0,06	1,116
Итого за завтрак		440	26,11	18,58	63,89	487,9	0,24	1,22	0,95	9,53	203,16	312,02	37,98	2,393

**6 день**

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg
Помидор свежий в нарезке		30	0,3	0	2,1	9,5								
Макароны отварные с маслом	7275	150\10	6,40	7,35	42,72	267	0,12	0,1	0	1,18	17,90	66,33	24,82	1,04
Сарделька отварная		70	6,38	17,05	0	154,7	0	0	0	3,35	0	0	0	1,055
Чай с шиповником		200	0,31	0,00	18,66	69	0,04	0,02	6,23	0,20	14,35	14,00	48,00	0,94
Хлеб пшеничный	35	60	4,04	0,40	28,16	135,6	0	1,20	0	0,9	10,8	54	0,06	1,116
Итого за завтрак		510	17,43	24,8	91,64	635,8	0,16	1,32	6,23	5,63	43,05	134,33	72,88	4,151

7 день

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (Г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg
Огурец свежий в нарезке		30	0,4	0	1,5	7,5								
Плов с куриным филе	304	180	17,2	8,4	42,8	324	0,177	0,177	2,4	1,52	42,8	460,336	14,9	0,6
Компот из с\фруктов	1025	200	4,06	4,27	29,99	161,8	0,50	0,50	1,000	0,09	115	8,7	15	0,725
Хлеб пшеничный		60	4,04	0,40	28,16	135,6	0	1,2	0	0,9	19,2	108	0,06	1,116
Итого за завтрак		490	25,7	13,07	102,45	628,9	1,677	1,877	3,4	2,51	177,0	577,036	29,96	2,441

8 день

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg
Помидор свежий в нарезке		30	0,3	0	2,1	9,5								
Гороховое пюре	437	180	8,36	8,97	27,92	229,56	0,60	0	0	0,462	15	1,7	2	3,555
Тефтеля мясная	286	80	11,78	12,91	14,90	220	0,08	0,05			14,0			0,74
Чай с лимоном	1009	200	0	0	14,84	60,8	0	0	0	0	0	0	0	0,045
Хлеб пшеничный		60	4,04	0,40	28,16	67,8	0	0,60	0	0,45	9,6	54	0,03	0,558
Итого за завтрак		550	19,73	16,19	78,46	481,09	3,174	1,743	4,92	1,2803	193,6	189,78	17,03	5,672



## 9 день

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Огурец свежий в нарезке		30	0,4	0	1,5	7,5								
Пельмени отварные с маслом сливочным	759	180	2,11	10,94	19,34	241,75	1,392	1,2	2,40	0,178	54,25	106,85	1,15	1,229
Чай с сахаром	926	200	0,18	0	27,92	115,08	0,409	2,88	0,4	0,08	14,72	44	5,4	0,842
Хлеб пшеничный		60	4,04	0,40	28,16	135,6	0	1,20	0	0,9	19,2	108	0,06	1,116
Итого за завтрак		440	6,33	11,34	75,42	492,43	1,801	5,28	2,8	1,158	88,17	258,85	6,61	3,187

### 10 день

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Помидор свежий в нарезке		30	0,3	0	2,1	9,5								
Каша рисовая рассыпчатая	134	180	4,34	6,52	18,86	151,3		0,06	32,96		102,6			1,52
Рыба запеченная	245	100	14,7	6,275	2,888	130,625	0	0	0,41	0,75	44,29	2,946	19,83	0,02
Компот из кураги	1010	200	0,02	0	15,17	62,2	1,040	0,2	1,600	0	12,81	18,24	9,2	0,087
Хлеб пшеничный		60	4,04	0,40	28,16	135,6	0	1,20	0	0,9	19,2	108	0,06	1,116
Итого за завтрак		570	38,4	13,19	67,178	489,225	1,04	1,46	34,56	0,9	134,61	126,24	9,26	2,723