Согласовано:
Главный государственный санитарный врач в Калачеевском, Петропавловском, Воробьевском районах

_____ *Н.Ф.Золотцева*
"__"_____2014 г.

Утверждаю:
Руководитель отдела по образованию администрации Калачеевского муниципального района

_____ *Г.И.Крамина*
"15"_____02_____2014 г.

Единое примерное 10-ти дневное меню для учащихся 1-4 классов, учащихся из малообеспеченных семей Калачеевского муниципального района на 2014-2015 учебный год

День 1	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Вит. А	Вит.Е	Вит. Р	№ рецептуры
Завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	10	37,9	0	0	0	12,8	6	0,8	0	0	8	№628
	Витаминизация	25мг														
	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	26,2	159	34,35	0,1	0,1	46,5	42,6	1,6	0,1	0,1	129,3	№472
	Сосиска отварная	50	8,4	17,6	0,7	195	0	0,06	0,02	19,19	11,17	1,35	12,12	0,46	104.0.5	№413
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
Итого			**13,2**	**23,2**	**47,6**	**446,5**	**34,35**	**0,16**	**0,22**	**90,49**	**71,77**	**2,95**	**12,22**	**1,16**	**181,3**	

День 2	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Вит. А	Вит.Е	Вит. Р	№ рецептуры
Завтрак	Запеканка из творога/джем	100	18,9	14	29,6	316	0,49	0,32	0,06	219,83	30,55	0,58	82	0,05	239,96	№366
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	10	37,9	0	0	0	12,8	6	0,8	0	0	8	№628
	Витаминизация	25мг														
Итого			**19**	**14**	**39,6**	**353,9**	**0,49**	**0,32**	**0,06**	**232,63**	**36,55**	**0,58**	**82**	**0,05**	**247,96**	

День 3	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Вит. А	Вит.Е	Вит.Р	№ рецептуры
Завтрак	Салат из белок. капусты	80	1,5	3,6	7,4	67	7,47	0,03	0,02	40,75	12,2	0,49	0	1,93	23,09	№43
	Котлеты куриные	50	12,4	13,4	4,9	157	0	0,2	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	№460
	Каша гречневая	100	3,9	3,7	29,2	158	0	0,08	0,08	8,76	83,41	2,81	0,08	0,48	101,5	№463
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Сок фруктовый	200	2	0	18	86	8,5	0	0,1	136	22	1,5	0,1	1,4	154	
	Витаминизация	25мг.														
Итого			**21,4**	**21,2**	**70,2**	**522,6**	**15,97**	**0,31**	**0,4**	**209,51**	**141,61**	**3,8**	**0,08**	**5,01**	**366,59**	

День 4	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Вит. А	Вит.Е	Вит.Р	№ рецептуры
Завтрак	Каша вяская манная	200/15/10	9	3,6	51,3	263,1	0,25	0,16	0,07	144,29	21,03	0,48	72,53	0,71	121,3	№257
	Бутерброд (хлеб,масло слив.,сыр	30/10/20	8,4	8,6	26,4	221	0,04	0,08	0,07	153,58	24,88	1,15	41,4	0,9	129,93	№3
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	10	37,9	0	0	0	12,8	6	0,8	0	0	8	№628
	Витаминизация	25мг.														
Итого			**17,5**	**12,2**	**87,7**	**522**	**0,29**	**0,24**	**0,14**	**310,67**	**51,91**	**1,63**	**113,93**	**1,61**	**259,23**	

День 5	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Вит. А	Вит.Е	Вит. Р	№ рецептуры
Завтрак	Рыба жареная	75	14,3	5,8	3,4	124,3	0	0,1	0,1	35,7	31,2	0,76	0	0,5	154,2	№310
	Рис отварной	100	2,54	3,75	25,74	152,46	3,42	0,06	0,06	3,42	18,02	0,37	39,33	0,92	133,98	№465
	Винегрет	80	1,1	1,9	6,1	46	10,15	0,03	0,04	20,63	14,56	0,61	0	0,11	32,34	№71
	Компот из смеси. сухофрукт	200	1,4	0,1	49,2	205.4	5,4	0,1	0	42	4	0,4	0,1	0	4	№588
	Витаминизация	25 мг.														
	Печенье	20	1,2	1,1	10,1	41	0,9	0	0	9	6	0,6	0,1	0,1	27	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
Итого			**22,14**	**13,15**	**105,24**	**623,76**	**19,87**	**0,29**	**0,3**	**122,75**	**85,78**	**2,34**	**39,53**	**2,23**	**395,52**	

День 6	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Вит. А	Вит.Е	Вит. Р	№ рецептуры
Завтрак	Макароны отв.	100	3,6	3,2	25,6	139	0	0	0,1	3,2	17,5	0,4	0	0,5	42	№469

	Капуста тушеная	100	1,2	2	3	44,4	3	0	0	25,8	6,4	0,8	0,2	1	55,6	№482
	Яйцо вареное	1 шт.	12,7	11,5	0,7	157	0	0,44	0,07	55	12	2,5	0,25	0	0,19	
	Кисло молочный напиток	150	6,4	0	18	86	8,5	0	0,1	136	22	1,5	0,1	1,4	154	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Витаминизация	25 мг.														
Итого			**25,5**	**17,2**	**58**	**481**	**11,5**	**0,44**	**0,37**	**232**	**69,9**	**3,3**	**0,45**	**3,5**	**295,79**	

День 7	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углево ды, г**	**Эн/ц, ккал**	**Вит. С, мг**	**Вит.В2, мг**	**Вит.В1, мг**	**Са, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**Вит. А**	**Вит.Е**	**Вит. Р**	**№ рецептуры**
Завтрак	Масса твороженная	90	7,1	23	27,5	315	0,5	0	0	135	23	0,4	0,1	0,1	200	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	10	37,9	0	0	0	12,8	6	0,8	0	0	8	№628
Итого			**7,2**	**23**	**37,5**	**352,9**	**0,5**	**0**	**0**	**147,8**	**29**	**0,4**	**0,1**	**0,1**	**208**	

День 8	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углево ды, г**	**Эн/ц, ккал**	**Вит. С, мг**	**Вит.В2, мг**	**Вит.В1, мг**	**Са, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**Вит. А**	**Вит.Е**	**Вит. Р**	**№ рецептуры**
Завтрак	Салат из белок, капусты	80	1,5	3,6	7,4	67	7,47	0,03	0,02	40,75	12,2	0,49	0	1,93	23,09	№43
	Плов	150	31,15	35,32	54,85	614,1	4,2	0,14	0,08	44	72,5	2,61	42,84	0	254,99	№23
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	10	37,9	0	0	0	12,8	6	0,8	0	0	8	№628
	Витаминизация	25мг.														
Итого			**34,35**	**39,42**	**82,95**	**773,6**	**11,67**	**0,17**	**0,2**	**109,55**	**102,7**	**3,1**	**42,84**	**2,53**	**330,08**	

День9	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углево ды, г**	**Эн/ц, ккал**	**Вит. С, мг**	**Вит.В2, мг**	**Вит.В1, мг**	**Са, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**Вит. А**	**Вит.Е**	**Вит. Р**	**№ рецептуры**
Завтрак																
	Каша вязкая рисовая	200/15/10	9	3,6	51,3	263,1	0,25	0,16	0,07	144,29	21,03	0,48	72,53	0,71	121,3	№257
	Бутерброд (хлеб,масло слив.,сыр	30/10/20	8,4	8,6	26,4	221	0,04	0,08	0,07	153,58	24,88	1,15	41,4	0,9	129,93	№3
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	10	37,9	0	0	0	12,8	6	0,8	0	0	8	№628
	Витаминизация	25мг.														
Итого			**17,5**	**12,2**	**87,7**	**522**	**0,29**	**0,24**	**0,14**	**310,67**	**51,91**	**1,63**	**113,93**	**1,61**	**259,23**	

День 10	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углево ды, г**	**Эн/ц, ккал**	**Вит. С, мг**	**Вит.В2, мг**	**Вит.В1, мг**	**Са, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**Вит. А**	**Вит.Е**	**Вит. Р**	**№ рецептуры**
Завтрак	Рыба жареная	75	14,3	5,8	3,4	124,3	0	0,1	0,1	35,7	31,2	0,76	0	0,5	154,2	№310
	Рис отварной	100	2,54	3,75	25,74	152,46	3,42	0,06	0,06	3,42	18,02	0,37	39,33	0,92	133,98	№465
	Винегрет	80	1,1	1,9	6,1	46	10,15	0,03	0,04	20,63	14,56	0,61	0	0,11	32,34	№71
	Компот из смеси. сухофрукт	200	1,4	0,1	49,2	205,4	5,4	0,1	0	42	4	0,4	0,1	0	4	№588
	Витаминизация	25 мг.														
	Пряник	40	1,2	1,1	10,1	41	0,9	0	0	9	6	0,6	0,1	0,1	27	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
Итого			**22,14**	**13,15**	**105,24**	**623,76**	**19,87**	**0,29**	**0,3**	**122,75**	**85,78**	**2,34**	**39,53**	**2,23**	**395,52**	
		Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углево ды, г**	**Эн/ц, ккал**	**Вит. С, мг**	**Вит.В2, мг**	**Вит.В1, мг**	**Са, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**Вит. А**	**Вит.Е**	**Вит. Р**	
Всего			**199,93**	**188,7**	**721,73**	**5222,02**	**114,8**	**2,46**	**2,13**	**1889**	**727**	**22,1**	**444,6**	**20,03**	**2939**	