



Утверждаю  
Т.В. Калинина

**Примерное 10 – дневное меню, бесплатного горячего комплексного питания, для обучающихся 1 – 4 классов МОБУ «СОШ с. Касаткино»**

День	№ Сборника рецептов	Наименование блюда	Выход
1	6	Салат из капусты белокочанной	100
		Колбасное изделие отварное	50
	202	Макаронны отварные с маслом	200
	49	Какао с молоком	200
		Яблоко	150
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/50
	Б-26,8г; Ж-29,3г; У-128г; Эн.цен.-757,1Ккал; В1-0,27мг; С-39,09мг; А-1,42мг; Е-1,2мг; Са-123,22мг; Р-312,9мг; Mg-92,766мг; Fe-9,18мг.		
2	17	Салат из моркови с изюмом	100
	52	Щи из свежей капусты с маслом	250
		Масло сливочное	20
		Йогурт 2,5%	200
	48	Кофейный напиток	200
		Мандарин	150
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/50
Б-16,9г; Ж-32,1г; У-104,6г; Эн.цен.-651,2Ккал; В1-0,37мг; С-72,4мг; А-2,4мг; Е-0,2мг; Са-313,2мг; Р-237,9мг; Mg-60,1мг; Fe-3,9мг.			
3	56	Рассольник Ленинградский с мясом	200
		Масло сливочное	20
	54	Компот из сухофруктов	200
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/50
		банан	150
		Кефир 2,5%	200
Б-16,3г; Ж-32,3г; У-105,5г; Эн.цен.-643,2Ккал; В1-0,28мг; С-22,3мг; А-1,25мг; Е-0,7мг; Са-305,0мг; Р-326,4мг; Mg-119,9мг; Fe-4,0мг.			
4	131	Картофельное пюре	200
	290	Кисель	200
	77	Рыба (минтай) в овощах	125
	27	Салат из свёклы с яблоком	100
		Яблоко	150
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/50
Б-49,2г; Ж-28,9г; У-107,5г; Эн.цен.-864,5Ккал; В1-0,5мг; С-65,5мг; А-1,6мг; Е-1,3мг; Са-132,5мг; Р-1294,6мг; Mg-90,3мг; Fe-9,1мг			
5	63	Суп картофельный с горохом и мясом	200
		Масло сливочное	20

		Сыр порционный	20
54		Компот из сухофруктов	200
		Мандарин	150
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/50
Б-19,7г; Ж-30,7г; У-95,9г; Эн.цен.-610,3Ккал; В1-0,35мг; С-57,6мг; А-0,27мг; Са-322,3мг; Р-255,9мг; Mg-51,8мг; Fe-4,4мг.			

День	№ Сборника рецептов	Наименование блюда	Выход
6	59	Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы	200
		Масло сливочное	20
		Йогурт 2,5%	200
	268	Чай с сахаром	200/15
		Банан	150
		Яблоко	150
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/50
Б-16,6г; Ж-33,7г; У-98,5г; Эн.цен.-645,7Ккал; В1-0,28мг; С-29,3мг; А-2,4мг; Е-9,74мг; Са-210,9мг; Р-267,9мг; Mg-123,1мг; Fe-12,3мг.			
7	144	Рагу из овощей	200
	286	Напиток из шиповника	200
		Сыр порционный	20
		Масло сливочное	20
		Яблоко	150
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/50
Б-16,9г; Ж-37,41г; У-95,5г; Эн.цен.-658,0Ккал; В1-0,27мг; С-110,0мг; А-0,19мг; Е-0,9мг; Са-303,6мг; Р-213,9мг; Mg-51,4мг; Fe-			
8	39	Каша гречневая с маслом	150
	40	Винегрет овощной	100
	54	Компот из сухофруктов	200
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/50
	Б-14,72г; Ж-15,38г; У-102,85г; Эн.цен.-483,2Ккал; В1-0,76мг; С-5,5мг; А-0,03мг; Са-95,68мг; Р-250,07мг; Mg-133,93мг; Fe-6,76мг		
9	6	Салат из капусты белокочанной	100
	202	Макаронны отварные с маслом	200
	49	Какао с молоком	200
		Мандарин	150
	77	Рыба (минтай) в овощах	125
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/50
Б-60,47г; Ж-40,43г; У-112,58г; Эн.цен.-992,0Ккал; В1-0,61мг; С-80,4мг; А-2,43мг; Е-0,38мг; Са-253,13мг; Р-447,76мг; Mg-89,19мг; Fe-14,4мг.			
10	63	Суп картофельный с горохом и мясом	200
		Масло сливочное	20
		Сыр порционный	20

	54	Компот из сухофруктов	<b>200</b>
		Кефир 2,5%	<b>200</b>
		Хлеб ржаной/пшеничный	<b>40/50</b>
	Б-24,61г; Ж-36,89г; У-97,г; Эн.цен.-684,13Ккал; В1-0,29мг; С-5,52мг; А-0,19мг; Са-5205,86мг; Р-392,4мг; Mg-66,88мг; Fe-4,25мг.		