

Утверждаю
директор школы /Иванов/ И.И. №1



**Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов,
обучающихся в 1-ю смену**

2020-2021

Возрастная категория 7-11 лет

1день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Пшеничная каша	150	6,60	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02
	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,06	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1
	Творог со сметаной	30	22	0,6	3,3	110	0,04		0,5	117	189	24	0,3
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
	Хлеб пшеничный	80	10,7	4,5	43,5	274	0,411		0,2	125	129	41	30,6
	Пряник	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08						
	Сыр рассольный	10	2,32	2,95		36	0,01	39	0,11	13,2	79	5,25	0,15
	ИТОГО:		52,44	19,68	146,41	906							

2 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Соус с куриным мясом с картофелем	100	8,0	9,2	9,1	149	0,073	120,1	8,15	9,2	81,2	38,82	0,847
	Суп с овощами	100	2,58	0,7	0,56	56,4	2,1	65,5	0,39	10	0	2	0,29
	Чай с лимоном	200/15 /7	2,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64
	яблоки	100	1,54	0,11	10,91		0,03	1,83	29,45	47,54	35,38	19,09	0,73
	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	Итого		17,2	11,36	41,51	382,03							

3 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Молочный суп с макаронами	100	2,00	1,48	12,13	66,82	0,03	0	0,57	79,89	45,57	7,46	1,37
	Гречневая каша с фаршом	100	9,1	13,1	13,1	206,6	0,074	200,1	2,44	17,65	81,7	46,42	1,613
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	0,6	0,00	0,18
	Огурцы соленые	60	0,52	3,8	1,57	35,88	0,01	0	3,33	13,97	16,94	8,06	0,37
	Зефир пром.производства	60	0,03	0	44,7	154							
	Хлеб пшеничный	80	10,7	4,5	43,5	274	0,411	0	0,2	125	129	41	26
	ИТОГО:		22,03	24,87	139,76	831,5							

4 день

№ рецепта	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Курица тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,40	258,34	0,05	0,16	11,43	45,24	168,49	20,02	2,14
	Гороховый с говяжьим мясом	100	8,5	1,6	13	100,1	0,143	0,6		36,23	126,	36,93	2,163
	кисель	200	0	0	16,04	60,20				4,65	4,42		0,03
	Хлеб пшеничный	80	10,7	4,5	43,5	274	0,411		0,2	125	129	41	3,6
	йогурт	125	2,071	1,925	14,7	82,16							
	ИТОГО:		34,021	30,475	88,64	774,86							

5 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Борщ говяжьим с мясом и с капустой	200	1,45	3,93	50,20	82,00	0,04	0,00	8,23	35,50	42,58	21,00	0,95
	Каша молочная вязкая из манной крупы, масло, сахар	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	бананы	100	1,5	0,5	21	96	0,04	20	10	8	28	42	06
	Хлеб пшеничный	80	10,7	4,5	43,5	274	0,411		0,2	125	129	41	3,6
	ИТОГО:		9,04	15,11	145,65	656,98							

6 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Картофельное пюре с подливой	100	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	0,18	1,01	113,59	73,32	11,10	0,25
	.компот грушевый	200	0,6	0,3	21,8	92	0,21	1	31,7	13	12	8	0,49
	Огурцы соленные	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	0,	3,33	13,97	16,94	8,06	0,37
	Салат из зеленого горошка	60	1,75	3,11	3,75	50,16	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68
	пряники	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08						
	Хлеб пшеничный	80	10,7	4,5	43,5	274	0,411		0,2	125	129	41	3,6
	ИТОГО:		18,11	29,18	112,96	792,76							

7 день

№ рецептур	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Перловая каша с фаршем	200	1,4	1,9	10,3	603,5	0,016		0,37	9,13	49,1	7,19	0,276
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
	Творог со сметаной	30	22	0,6	3,3	110	0,04		0,5	117	189	24	03,3
	Яйцо отварное.	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1
	Хлеб пшеничный	80	10,7	4,5	43,5	274	0,411		0,2	125	129	41	3,6
	ИТОГО:		42,72	15,32	82,89	900,80							

8 день

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Плов с куриным мясом	150	25,38	21,05	20,61	471,25	0,08	6,00	1,26	45,10	249,13	59,38	2,74
	Суп с говяжьим мясом	100	2,4	2,5	2,6	41,9	0,01	200	8,8	14,3	24,2	5,4	0,4
	кисель	200	0		16,4	60,20				4,64	4,42		0,03
	Хлеб пшеничный	100	10,7	4,5	43,5	274	0,411		0,2	125	129	41	36
	бананы	100	1,5	0,5	21	96	0,04	20	10	8	28	42	0,6
	ИТОГО:		39,98	28,55	104,11	883,35							

9 день

№ рецепта	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Молочный суп с гречкой	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,11	30,60	0,91	210,88	165,66	46,46	1,13
	Макароны отварные с фаршем	140	14,38	14,88	15,50	249,51	0,08	0,04	0,68	17,90	153,11	18,19	2,07
	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4
	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
	ИТОГО:		24,78	26,89	69,35	55,96							

10 день

№ рецептуры Наименование блюد		Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Куры тушенные со сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,40	258,34	0,05	0,16	1,43	45,24	168,49	20,02	214
	Фасолевый суп с фрикадельками	150	2,4	1,6	30,2	37,6	0,09	1,1	3,34	3,93	4,2	2,43	0,066
	Чай сладкий	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	Конфеты карамель	100	4,6	8,1	77	382	0,103	12	0,4	138	114	17	0,14
	ИТОГО:		22,47	33,99	104,68	798,74							

Сводная таблица по 1-й смене

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность, ккал
1 день	52,44	19,68	146,11	906
2 день	17,2	11,36	41,51	382,03
3 день	22,03	24,87	179,76	831,5
4 день	34,02	30,475	88,64	774,86
5 день	9,04	15,11	145,65	665,98
6 день	18,11	29,18	112,96	792,76
7 день	42,72	15,32	82,89	900,80
8 день	39,88	28,55	104,11	783,35
9 день	24,78	26,89	69,35	57,96
10 день	22,47	33,99	104,68	798,074
ИТОГО за 10 дней	284,791	235,425	1035,96	6982,68