

«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор МКОУ Беклемищенская НШ-ДС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Н. Петрова

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для питания обучающихся 1-4 классов

МКОУ Беклемищенская НШ-ДС

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

под ред. М.П. Могильного

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Примерное десятидневное меню питания учащихся 1-4 классов (завтрак) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №  рецептуры | Наименование блюда | | Выход г | | | | | | Пищевые вещества, г | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Витамины, (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| **Б** | | | | | | | **Ж** | | | | | | | **У** | | | | | **ЭЦ**  **/ккал** | |
| **В1** | | **С** | | **А** | | **РР** | | **Са** | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** | |
| ***1 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | | 150/10 | | | | | | 22,24 | | | | | | | 23,14 | | | | | | | 25,8 | | | | | 345,3 | | 0,2 | | 0,72 | | 0,33 | | 1,4 | | 226 | | 344,91 | | 48,92 | | 0,91 | |
| 382 | Какао с молоком | | 200 | | | | | | 4,1 | | | | | | | 6,0 | | | | | | | 12,6 | | | | | 121,1 | | 0,04 | | 0,33 | | 19,5 | | 0,22 | | 162,0 | | 140,0 | | 21,64 | | 0,5 | |
| 14 | Масло сливочное порц. | | 10 | | | | | | 0,08 | | | | | | | 7,25 | | | | | | | 0,13 | | | | | 66,0 | | 0,06 | | 1,69 | | 0,03 | | 0,5 | | 2,4 | | 0,95 | | 0,0 | | 0,02 | |
| 338 | Груша | | 150 | | | | | | 0,4 | | | | | | | 0,4 | | | | | | | 9,8 | | | | | 44,0 | | 0,09 | | 10,0 | | 0,0 | | 0,4 | | 16,0 | | 26,0 | | 0,0 | | 0,1 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | | | | | | 3,41 | | | | | | | 0,64 | | | | | | | 14,8 | | | | | 79,0 | | 0,06 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,66 | | 17,2 | | 39 | | 30,8 | | 2,0 | |
|  | Итого: | |  | | | | | | 30,23 | | | | | | | 37,43 | | | | | | | 63,13 | | | | | 655,4 | | 0,45 | | 12,74 | | 19,86 | | 3,18 | | 423,6 | | 550,86 | | 101,36 | | 3,53 | |
| ***2 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | | 150/3 | | | | | | | 6,4 | | | | | | | 8,6 | | | | | | | 29,1 | | | | | 219,0 | 0,09 | | 0,34 | | 53,1 | | 0,9 | | 146,0 | | 213,0 | | 66,0 | | | 3,7 |
| 243 | Сосиска отварная | | 60 | | | | | | | 7,71 | | | | | | | 16,0 | | | | | | | 16,96 | | | | | 179,2 | 0,03 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 19,2 | | 127,2 | | 16,0 | | | 1,4 |
| 3 | Бутерброд с сыром | | 30/10 | | | | | | | 5,0 | | | | | | | 3,0 | | | | | | | 14,5 | | | | | 107,0 | 0,05 | | 0,07 | | 0,0 | | 0,0 | | 100,07 | | 0,0 | | 15,4 | | | 0,0 |
| 377 | Чай с лимоном и сахаром | | 200/15/7 | | | | | | | 0,3 | | | | | | | 0,02 | | | | | | | 6,7 | | | | | 27,6 | 0,0 | | 0,73 | | 0,0 | | 0,09 | | 16,9 | | 3,8 | | 7,2 | | | 0,9 |
| 338 | Мандарин | | 115 | | | | | | | 0,8 | | | | | | | 0,2 | | | | | | | 22,5 | | | | | 98,0 | 0,09 | | 38,0 | | 0,0 | | 0,2 | | 36,0 | | 17,0 | | 11,0 | | | 10,0 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | | | | | | | 1,68 | | | | | | | 0,33 | | | | | | | 0,51 | | | | | 68,97 | 0,04 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 6,9 | | 31,8 | | 7,5 | | | 0,9 |
|  | Итого: | |  | | | | | | | 21,89 | | | | | | | 28,15 | | | | | | | 90,27 | | | | | 699,77 | 0,3 | | 39,14 | | 53,1 | | 1,19 | | 325,07 | | 392,8 | | 123,1 | | | 16,9 |
| ***3 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы свежие порционные | | | 50 | | | | | | 0,35 | | | | | | | 0,0 | | | | | | | 1,7 | | | | | 8,4 | | 0,03 | | 6,0 | | 6,0 | | 0,12 | | 13,8 | | 25,2 | | 7,0 | | 0,54 |
| 294 | Котлета из птицы | | | 80 | | | | | | 7,95 | | | | | | | 8,38 | | | | | | | 6,6 | | | | | 127,0 | | 0,01 | | 0,2 | | 21,0 | | 3,1 | | 35,0 | | 93,0 | | 17,0 | | 1,1 |
| 202 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | | 180/3 | | | | | | 5,1 | | | | | | | 5,4 | | | | | | | 35,0 | | | | | 209,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 25,0 | | 0,6 | | 67,0 | | 46,0 | | 9,0 | | 0,7 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | | | 200 | | | | | | 3,8 | | | | | | | 3,5 | | | | | | | 11,1 | | | | | 90,8 | | 0,04 | | 0,25 | | 15,0 | | 0,19 | | 133,0 | | 124,0 | | 36,6 | | 1,22 |
| 1 | Бутерброд с маслом | | | 30/10 | | | | | | 2,4 | | | | | | | 8,6 | | | | | | | 14,6 | | | | | 146,0 | | 0,05 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 8,1 | | 0,0 | | 9,9 | | 0,62 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | | 40 | | | | | | 1,68 | | | | | | | 0,33 | | | | | | | 0,51 | | | | | 68,97 | | 0,04 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 6,9 | | 31,8 | | 7,5 | | 0,93 |
|  | Итого: | | |  | | | | | | 21,28 | | | | | | | 26,21 | | | | | | | 69,51 | | | | | 441,78 | | 0,17 | | 6,45 | | 67,0 | | 4,01 | | 263,8 | | 320,0 | | 87,0 | | 5,11 |
| ***4 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порц | | | | 10 | | | | | | 0,08 | | | | | | | 7,25 | | | | | | | 0,13 | | | | 66,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 50,0 | | 0,01 | | 2,4 | | 1,9 | | 0,03 | | 0,02 |
| 209 | Яйцо вареное | | | | 1шт | | | | | | 4,8 | | | | | | | 4,0 | | | | | | | 0,28 | | | | 56,6 | | 0,03 | | 0,0 | | 56,0 | | 0,08 | | 22,0 | | 74,0 | | 21,6 | | 1,08 |
| 174 | Каша рисовая с маслом сливочным | | | | 180/5 | | | | | | 4,09 | | | | | | | 4,7 | | | | | | | 44,1 | | | | 240,0 | | 0,65 | | 0,04 | | 27,0 | | 0,6 | | 89,3 | | 61,5 | | 24,85 | | 0,43 |
| 382 | Какао с молоком | | | | 200 | | | | | | 4,1 | | | | | | | 6,0 | | | | | | | 12,6 | | | | 121,1 | | 0,04 | | 0,33 | | 19,5 | | 0,5 | | 162,0 | | 140,0 | | 21,64 | | 0,5 |
|  | Хлеб пшеничный | | | | 40 | | | | | | 3,41 | | | | | | | 0,64 | | | | | | | 14,8 | | | | 79,0 | | 0,06 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,66 | | 17,2 | | 39,0 | | 10,8 | | 2,0 |
| 338 | Яблоки | | | | 100 | | | | | | 0,4 | | | | | | | 0,4 | | | | | | | 9,8 | | | | 44,0 | | 0,05 | | 10,0 | | 0,0 | | 0,3 | | 16,0 | | 11,0 | | 9,0 | | 2,2 |
|  | Итого: | | | |  | | | | | | 16,88 | | | | | | | 22,99 | | | | | | | 81,71 | | | | 606,7 | | 10,78 | | 10,37 | | 152,5 | | 1,85 | | 308,9 | | 327,4 | | 87,92 | | 6,23 |
| ***5 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72 | Помидоры свежие порционные | | | | | 60 | | | | | | 0,4 | | | | | | | 0,0 | | | | | | 2,3 | | | | 10,5 | | 0,04 | | 15,0 | | 79,8 | | 0,32 | | 8,4 | | 15,6 | | 12,0 | | 0,84 |
| 227 | Рыба припущенная | | | | | 80 | | | | | | 5,8 | | | | | | | 5,8 | | | | | | 2,53 | | | | 85,8 | | 0,01 | | 0,5 | | 6,0 | | 0,4 | | 37,0 | | 33,0 | | 25,0 | | 0,4 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | | | | | 150/3 | | | | | | 3,1 | | | | | | | 5,7 | | | | | | 23,7 | | | | 158,0 | | 0,04 | | 6,4 | | 29,0 | | 1,2 | | 45,0 | | 96,0 | | 32,78 | | 1,17 |
| 375 | Чай с сахаром | | | | | 200 | | | | | | 0,2 | | | | | | | 0,0 | | | | | | 6,4 | | | | 26,4 | | 0,0 | | 0,03 | | 0,0 | | 0,08 | | 14,1 | | 8,3 | | 6,4 | | 0,8 |
| 3 | Бутерброд с сыром | | | | | 30/10 | | | | | | 5,0 | | | | | | | 3,0 | | | | | | 14,5 | | | | 107,0 | | 0,05 | | 0,07 | | 0,0 | | 0,0 | | 106,9 | | 0,0 | | 15,4 | | 1,0 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | 40 | | | | | | 1,68 | | | | | | | 0,33 | | | | | | 0,51 | | | | 68,97 | | 0,04 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 6,9 | | 31,8 | | 7,5 | | 0,93 |
|  | Итого | | | | |  | | | | | | 16,18 | | | | | | | 14,83 | | | | | | 56,44 | | | | 456,67 | | 0,18 | | 22,0 | | 114,8 | | 2,0 | | 218,3 | | 184,7 | | 99,08 | | 5,14 |
| ***6 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Консервированный зеленый горошек | | | | | | 60 | | | | | | 1,12 | | | | | | | 0,07 | | | | | 2,54 | | | | 14,0 | | 0,04 | | 3,87 | | 0,0 | | 0,27 | | 6,19 | | 20,5 | | 8,12 | | 0,27 |
| 210 | Омлет натуральный | | | | | | 150 | | | | | | 16,8 | | | | | | | 25,8 | | | | | 4,2 | | | | 202,8 | | 0,1 | | 0,2 | | 392,0 | | 0,3 | | 167,0 | | 301,0 | | 78,0 | | 3,5 |
| 288 | Кура отварная | | | | | | 80 | | | | | | 25,8 | | | | | | | 21,7 | | | | | 0,2 | | | | 299,0 | | 0,06 | | 0,93 | | 0,0 | | 0,2 | | 20,78 | | 172,0 | | 21,5 | | 23,0 |
| 1 | Бутерброд с маслом | | | | | | 30/10 | | | | | | 2,4 | | | | | | | 8,6 | | | | | 14,6 | | | | 146,0 | | 0,05 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 8,1 | | 0,0 | | 9,9 | | 0,62 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | | | | | | 200 | | | | | | 3,8 | | | | | | | 3,5 | | | | | 11,1 | | | | 90,8 | | 0,04 | | 0,25 | | 15,0 | | 0,19 | | 133,0 | | 124,0 | | 36,6 | | 1,12 |
| 338 | Апельсин | | | | | | 150 | | | | | | 0,96 | | | | | | | 0,21 | | | | | 8,68 | | | | 40,5 | | 0,04 | | 64,29 | | 0,0 | | 0,21 | | 36,43 | | 24,64 | | 0,0 | | 0,0 |
|  | Итого: | | | | | |  | | | | | | 50,88 | | | | | | | 59,88 | | | | | 41,28 | | | | 793,1 | | 0,33 | | 69,54 | | 407,0 | | 1,17 | | 371,5 | | 642,14 | | 154,12 | | 28,51 |
| ***7 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Рис рассыпчатый с маслом сливочным | | | | | | 18/5 | | | | | | 3,64 | | | | | | | 5,2 | | | | | | 38,1 | | | 200,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 25,0 | | 0,9 | | 15,0 | | 54,0 | | 12,0 | | 1,0 |
| 268 | Котлета мясная | | | | | | 80 | | | | | | 12,38 | | | | | | | 16,4 | | | | | | 3,2 | | | 215,8 | | 0,57 | | 0,26 | | 0,01 | | 0,3 | | 32,34 | | 5,9 | | 41,84 | | 2,1 |
| 382 | Какао с молоком | | | | | | 200 | | | | | | 4,1 | | | | | | | 6,0 | | | | | | 12,6 | | | 121,1 | | 0,04 | | 0,33 | | 19,5 | | 0,2 | | 162,0 | | 140,0 | | 21,34 | | 0,5 |
| 3 | Бутерброд с сыром | | | | | | 30/10 | | | | | | 5,0 | | | | | | | 3,0 | | | | | | 14,5 | | | 107,0 | | 0,05 | | 0,07 | | 0,0 | | 0,0 | | 106,9 | | 0,0 | | 15,4 | | 1,0 |
| 338 | Банан | | | | | | 150 | | | | | | 2,26 | | | | | | | 0,76 | | | | | | 14,7 | | | 96,0 | | 0,04 | | 15,0 | | 0,02 | | 0,9 | | 12,0 | | 28,0 | | 63,0 | | 0,9 |
|  | Итого: | | | | | |  | | | | | | 27,38 | | | | | | | 31,36 | | | | | | 83,1 | | | 739,9 | | 0,7 | | 15,66 | | 44,53 | | 2,3 | | 328,24 | | 227,9 | | 153,22 | | 5,5 |
| ***8 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | Пудинг из творога со сгущенным молоком | | | | | | 150/20 | | | | | | | 22,4 | | | | | | | 17,07 | | | | | 51,47 | | | 449,32 | | 0,3 | | 0,65 | | 125,0 | | 1,4 | | 281,44 | | 435,0 | | 43,67 | | 1,45 |
| 377 | Чай с лимоном и сахаром | | | | | | 200 | | | | | | | 0,3 | | | | | | | 0,0 | | | | | 6,7 | | | 27,6 | | 0,0 | | 0,73 | | 0,0 | | 0,09 | | 16,9 | | 3,8 | | 7,2 | | 0,9 |
| 3 | Бутерброд с сыром | | | | | | 30/10 | | | | | | | 5,0 | | | | | | | 3,0 | | | | | 14,5 | | | 107,0 | | 0,05 | | 0,07 | | 0,0 | | 0,0 | | 106,9 | | 0,0 | | 15,4 | | 1,0 |
| 338 | Груша | | | | | | 150 | | | | | | | 0,4 | | | | | | | 0,4 | | | | | 9,8 | | | 44,0 | | 0,09 | | 10,0 | | 0,0 | | 0,4 | | 16,0 | | 26,0 | | 0,0 | | 0,1 |
|  | Итого: | | | | | |  | | | | | | | 28,17 | | | | | | | 20,47 | | | | | 82,47 | | | 627,92 | | 0,44 | | 11,45 | | 125,0 | | 1,89 | | 421,2 | | 464,8 | | 66,27 | | 3,45 |
| ***9 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша манная молочная с маслом сливочным | | | | | | 150/5 | | | | | | | 4,9 | | | | | | | 5,27 | | | | | 29,09 | | | 183,69 | | 0,09 | | 0,91 | | 0,04 | | 0,72 | | 94,29 | | 102,24 | | 17,82 | | 0,54 |
| 243 | Сосиска отварная | | | | | | 80 | | | | | | | 8,32 | | | | | | | 16,0 | | | | | 16,96 | | | 179,2 | | 0,03 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 19,2 | | 127,2 | | 16,0 | | 1,44 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | | | | | | 200 | | | | | | | 3,8 | | | | | | | 3,5 | | | | | 11,1 | | | 90,8 | | 0,04 | | 0,25 | | 15,0 | | 0,19 | | 133,0 | | 124,0 | | 36,6 | | 1,12 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | | 40 | | | | | | | 1,68 | | | | | | | 0,33 | | | | | 0,51 | | | 68,97 | | 0,04 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 6,9 | | 31,8 | | 7,5 | | 0,93 |
| 338 | Яблоко | | | | | | 100 | | | | | | | 0,4 | | | | | | | 0,4 | | | | | 9,8 | | | 44,0 | | 0,05 | | 10,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 16,0 | | 11,0 | | 9,0 | | 2,2 |
|  | Итого: | | | | | |  | | | | | | | 19,1 | | | | | | | 25,5 | | | | | 67,46 | | | 566,66 | | 0,25 | | 11,16 | | 15,04 | | 0,91 | | 269,39 | | 396,24 | | 86,92 | | 6,23 |
| ***10 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 288 | | Кура отварная | | | | | | 80 | | | | | | | 25,8 | | | | | | | 21,7 | | | | | 0,2 | | 299,0 | | 0,06 | | 0,93 | | 0,0 | | 0,2 | | 20,78 | | 172,0 | | 21,5 | | 23,0 |
| 143 | | Рагу овощное | | | | | | 150 | | | | | | | 1,9 | | | | | | | 0,1 | | | | | 12,7 | | 58,7 | | 0,03 | | 6,8 | | 82,0 | | 0,8 | | 35,0 | | 57,0 | | 27,0 | | 1,1 |
| 382 | | Какао с молоком | | | | | | 200 | | | | | | | 4,1 | | | | | | | 6,0 | | | | | 12,6 | | 121,1 | | 0,04 | | 0,33 | | 19,5 | | 0,2 | | 162,0 | | 140,0 | | 21,34 | | 0,5 |
| 1 | | Бутерброд с маслом | | | | | | 30/10 | | | | | | | 2,4 | | | | | | | 8,6 | | | | | 14,6 | | 146,0 | | 0,05 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 8,1 | | 0,0 | | 9,9 | | 0,0 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | | 40 | | | | | | | 1,68 | | | | | | | 0,33 | | | | | 0,51 | | 68,97 | | 0,04 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 6,9 | | 31,8 | | 7,5 | | 0,93 |
|  | | Итого: | | | | | |  | | | | | | | 35,88 | | | | | | | 36,73 | | | | | 40,61 | | 693,77 | | 0,22 | | 8,06 | | 102,5 | | 1,2 | | 232,78 | | 400,8 | | 87,24 | | 25,53 |