

«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 |