

1-4кл.



Утверждено
Директор МБОУ
С.И. Камаринская

С.И. Камаринская Д.В.



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся с 7 до 10 лет на 2020-2021 год

Понедельник 1 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	PP	C
88	Шн из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,44	5,04	8,3	86,4	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
461	Тфтели	80	18,45	21,95	18,7	349	41	17	156	2	0,04	0,04	6,14	1,7
203	Макаронные отварные с маслом	150	5,1	9,2	34,2	244,5	33	19	7	2,5	0,01	0,003	0,32	2,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		31,24	38,25	106,65	887,4	176	84,8	403	6,9	0,05	0,203	7,72	26,5

Вторник 1 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	PP	C
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,08	4,56	16	130,4	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
271	Котлеты "Домашние"	80	9,72	18,56	7,32	234,8	17,58	17,87	0,001	1,91	0,3	0,01	2	0,22
171	Каша гречневая рассычатая	150	8,58	6,9	41,8	266,7	24	135	204	4,35	0	0,2	2,4	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	31,4	24	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Фрукты свежие/сок в индивидуальной упаковке 200 мл	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого		30,43	32,48	136,77	952,4	174,58	248,47	556,001	14,46	0,3	1,11	6,7	28,42

Среда 1 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	C	PP
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	17,04	96	37	30	200	1	0	0,1	1,1	8,3
243	Соевые отварные	80	8,32	16	0,64	180,8	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6	0
340	Омлет нат. ржаной	150	4,4	27,8	2,1	305	42	12	96	1,2	0	0,13	1,6	2,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0,04	0	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Кондитерское изделие	30	9,4	11,5	2,9	260	21	30	7	1,4	0,05	0,01	0,1	0
	Итого		29,69	59,36	68,13	1049,3	170	108,8	484	6,1	0,05	0,39	5,72	10,8

Человек 1 неделя

№ рецепта	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	C	PP
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,08	4,56	16	130,4	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
551	Гречка из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	5,6	1,47	3,56	0,07	0	0,006	0	0,06
294	Котлета рубленая из птицы	80	12,88	12,08	209,6	209,6	35,2	209,6	72	1,76	0,02	0,06	0,16	0,15
304	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	9	35,6	244,2	9	26,4	59	0,73	0	0,03	0	0
529	Молоко кипяченое	200	4,19	6,38	10,08	120,12	12	3,4	0	0,36	7,2	2,7	1,1	3
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		32,55	34,16	109,11	877,32	135,8	111,87	440,56	5,51	2,22	3,056	2,68	9,41

Питание 1 неделя

№ рецепта	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	C	PP
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	0,57	0,06	2,04	11,7	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
96	Рассольник "Ленинградский"	200	2,4	3,6	16,08	108	39	32	209	1	0	0,1	1,3	7,5
244	Рыба протушенная с овощами	80	7,65	1,01	3,18	52,5	12,88	10	84,25	0,54	3,75	0,05	0,96	0
312	Картофельное пюре	150	3,15	8,75	189	21,8	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	124	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб пшеничный	45	1,65	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		19,42	14,98	104,95	634,7	183,88	98,8	921,25	4,74	3,78	0,43	4,28	95,6

Понедельник 2 неделя

№ рецепта	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	C	PP
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,96	13,12	10,48	84,96	64,2	36	36	1,6	0	0,04	0,7	0,9
243	Сосиски отварные	80	8,32	16	0,64	180,8	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6	0
203	Макаронные отварные с маслом	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5	0,5
342	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	0,2	0	28	112	0	4	4	1	0	0,02	0,1	2,8
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Кондитерское изделие	30	9,4	11,5	2,9	260	21	30	7	1,4	0,05	0,01	0,1	0
	Итого		31,03	51,88	106,67	1031,76	141,7	109,8	262	7,4	0,05	0,22	4,32	4,2

Вторник 2 неделя

№ рецепта	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	C	PP
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,08	4,56	16	130,4	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
551	Гречка из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	5,6	1,47	3,56	0,07	0	0,006	0	0,06
256	Мясо тушеное	80	8,46	4,32	2,72	82,56	9,5	8,5	137	0,7	0	0,07	0,8	2,1
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	6,9	41,8	266,7	24	13,5	204	4,5	0	0,2	2,4	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0,03	0,04	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		29,52	18,32	120,67	757,66	162,1	230,57	682,56	13,57	0	1,136	5,26	30,36

Среды 2 недели

№ рещ.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность,	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	17,04	96	37	30	200	1	0	0,1	1,1	8,3
390	Колеты рыбные лоботельские	80	9,84	12,16	11,83	195,2	45,88	38,28	0,32	1,46	0,01	0,003	0,32	2,8
312	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	189	42	36	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
382	Сок фруктовый	200	0,1	0	21,2	88	3	30	0,25	0,7	0,005	0,01	0	0,3
366	Запеканка из творога	80	11,12	7,68	18	200,56	97,5	16,5	34,3	6,03	3,7	0,007	0,3	0,15
	Молоко ступенчатое с сахаром	10	4,63	0,75	2,76	44,13	47,32	5,1	16	0,3	0	0,03	0,04	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	12	18,4	48	0,8	0,05	0,01	0,1	23,8
	Итого		36,23	32,9	123,1	962,39	309,7	156,88	424,87	6,89	3,735	0,4	3,66	21,75

Четверг 2 неделя

№ рещ.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность,	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
88	Щи из свеклы капуста с картофелем и сметаной	200/10	2,44	5,04	8,3	86,4	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
291	Пюре из пшени	230	18,63	18,17	41,63	411,7	44	33,6	156	3,8	0,04	0,04	2,24	1,4
529	Молоко кипяченое	200	4,19	6,38	10,08	120,12	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	0,4
25	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	12	18,4	48	0,8	0,05	0,01	0,1	0
	Кондитерское изделие	30	9,4	11,5	2,9	260	283	137,6	535	7,9	0,11	0,28	3,76	23,8
	Итого		39,71	43,15	93,36	1027,72	783	317,6	1027,72	23,9	0,36	0,46	7,44	106,9

Пятница 2 неделя

№ рещ.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность,	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,57	0,06	2,04	11,7	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
96	Овощи консервированные	200	2,4	3,6	16,08	108	39	32	209	1	0	0,1	1,1	7,5
263	Рассольник "Полонезский"	230	16,01	9,85	27,6	266,22	48	66	156	4,2	0	0,2	5,7	13,8
349	Рагу из капусты	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Каша из смеси сухофруктов	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	48	0,8	0	0,03	0,3	0
	Хлеб пшеничный	25	1,65	1,7	8,35	43,5	12	18,4	48	0,8	0,05	0,06	0,04	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	12	18,4	48	0,8	0,05	0,06	0,04	0
	Итого		24,63	15,57	107,57	639,42	183	152	927	7,6	0,03	0,46	7,44	106,9

Средняя энергетическая ценность обеда за 10 дней 884,007