

 Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов,

обучающихся в 1-ю смену

2020-2021г.

Возрастная категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре­цептуры | Наименованиеблюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность,ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  |  | Б | Ж | У |  | В! | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| « |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2005 | Овощи свежие (огурцы) | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,82 | 9,8 | 0,021 |  | 3,5 | 16,1 | 29,4 | 9,8 | 0,42 |
| 688 2005 | Макароныотварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,33 | 0,07 | 25,2 |  | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 1,33 |
| 536/12010 | Сосиска отварная | 80 | 7,8 | 15 | 15,9 | 134,4 | 0,02 |  |  | 12,8 | 84,8 | 10,67 | 0,96 |
| 959/ 1 2005 | 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 |
| 172 2002 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 11,6 |  | 0,16 | 2,92 |  | 4 | 6,4 |
|  | Пряник | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 | 0,08 |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 22,24 | 25,24 | 121,56 | 693,83 |  |  |  |  |  |  |  |

 1 день

 2 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре­цептуры | Наименованиеблюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети-ческаяценность,ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 176 2011 | Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом | 200\5 | 5,92 | 6,14 | 41,7 | 299,36 | 0,26 | 81 | 1,2 | 37,7 | 135,1 | 46,4 | 0,9 |
| 41/22005 | Сыр рассольный порционный | 10 | 2,32 | 2,95 |  | 36 | 0,01 | 39 | 0,11 | 13,2 | 79 | 5,25 | 0,15 |
| 424 2005 | Яйцо отварное | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,1 |  | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 943 1 2005 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| 10352002 | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,08 | 0,3 | 5,7 | 34,8 | 5,6 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
|  | Итого |  | 16,5 | 14,34 | 79,44 | 546,79 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре­цептуры | Наименованиеблюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети-ческаяценность,ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 469 2005 | Запеканка из творога со сметаной | 150/15 | 20,7 | 18,89 | 24,49 | 336 | 0,108 | 0,35 | 0,89 | 271,68 | 413,9 | 58,7 | 1,01 |
| 959 2005 | Чай со сгущенным молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0,08 |  | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,08 | 0,3 | 57 | 34,8 | 5,6 | 0,08 |  | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
| 45 2010 | Винегретовощной | 60 | 1,35 | 6,18 | 5,06 | 54,96 | 0,06 |  | 10,25 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
|  | Йогурт | 125 | 2,071 | 1,925 | 14,7 | 82,16 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 23,53 | 26,97 | 117,65 | 593,92 |  |  |  |  |  |  |  |

 3 день.

 4 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре­цепта | Наименованиеблюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети-ческаяценность,ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 ср 2010 | Салат из зеленого горошка | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,75 | 50,16 | 0,11 |  | 11 | 21,45 | 59,95 | 20,8 | 0,68 |
| 79 2005 | Каша гречневая вязкая | 150 | 3,23 | 4,5 | 20,78 | 139,5 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,6 | 52,7 | 2,6 |
| 284 2010 352 2010 | Тефтели из печени с соусом мол. | 80/50 | 10,28 | 11,84 | 17,45 | 217 | 0,15 | 3189 | 7,48 | 67,5 | 203,5 | 23 | 3,26 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
| 847 2005 | Апельсин | 100 | 0,666 |  | 7,056 | 21 | 0,032 |  | 17,073 | 37,57 | 27,83 | 8,45 | 0,162 |
| 945 2005 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| 41 2005 | Масло сливочное | 5 |  | 4,1 |  | 37,5 |  | 29,5 |  | 0,5 | 1 |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 17,49 | 23,79 | 69,72 | 527,96 |  |  |  |  |  |  |  |

 5 день.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре­цептуры | Наименованиеблюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети-ческаяценность,ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 2005 | Сыр голландский | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 0,01 | 39 | 0,11 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 390 2005 | 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 |
| 536 2005 | Сосиска отварная | 80 | 6,24 | 12 | 12,72 | 134,4 | 0,02 |  |  | 14.4 | 95,4 | 12 | 1.08 |
| 951 2005 | Кофейныйнапиток | 200 | 1,4 | 2,0 | 22,4 | 116 | 0,02 | 0,08 |  | 34 | 45 | 7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 11,6 |  | 0,16 | 2,92 |  | 4 | 6,4 |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,06 | 0,2 |  | 38 | 17 | 11 | 0,4 |
|  | ИТОГО: |  | 18,84 | 23,89 | 72,83 | 537,58 |  |  |  |  |  |  |  |

 6 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре­цептуры | Наименованиеблюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети-ческаяценность,ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | вх | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 2010 | Салат из кукурузы (консерв.) | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 0,06 |  | 5,58 | 11,2 | 3,48 | 11,72 | 0,4 |
| 438 2005 | Омлетнатуральный с маслом слив. | 100/3 | 9,46 | 14,16 | 1,76 | 172,95 | 0,1 | 339 | 0,25 | 85,34 | 194,9 | 14,61 | 2,93 |
| 959 2005 | 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 |
| 10352005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
| 847 2005 | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,06 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
|  | ИТОГО: |  | 20,27 | 22,6 | 72,7 | 573,7 |  |  |  |  |  |  |  |

 7 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре- цепурыа | Наименованиеблюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети-вескаяценность,ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 463 2005 | Сырники творожные со сгущ. молоком | 140/10 | 28,8 | 19,95 | 17,95 | 368,9 | 0,1 | 64,12 | 0,35 | 175,28 | 256,62 | 29,25 | 0,87 |
| 944 2005 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,2 | 0 | 17,2 | 91 |  |  | 2,86 | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 11,6 |  | 0,16 | 2,92 |  | 4 | 6,4 |
|  | Зефир пром. производства | 60 | 0,03 |  | 44,7 | 154 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 31,67 | 20,43 | 70,86 | 683,5 |  |  |  |  |  |  |  |

 8 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецептуры | Наименованиеблюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети-ческаяценность,ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 307 2010 | Котлеты рубл. из птицы | 80 | 9,7 | 13,92 | 7,89 | 196 | 0,04 | 64 | 0,26 | 56 | 105,9 | 15,4 | 1,01 |
| 42 2005 | Сыр рассольный порц. | 10 | 2,32 | 2,95 |  | 36,4 | 0 | 26 | 0,07 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 679-2005 | Каша ячневая рассыпчатая | 150 | 4,79 | 4,26 | 30,83 | 187,02 | 0,09 | 0,02 |  | 39,14 | 168 | 0,02 | 0,83 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
| 12052002 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,5 | 12,4 | 86 | 0,01 |  | 0,6 | 67.4 | 45,2 | 8,62 | 0,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 19,73 | 22,87 | 57,8 | 540,22 |  |  |  |  |  |  |  |

 9 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре­цепта | Наименованиеблюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети-ческаяценность,ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 692 2005 | Капустатушенная | 150 | 14,17 | 7,29 | 38,84 | 240,225 | 0,23 | 31,50 | 31,50 | 21,96 | 119,59 | 43,99 | 1,73 |
| 608 2005 | Шницель из говядины | 80 | 12,45 | 9,25 | 12,56 | 183,01 | 0,05 | 14,38 | 0,08 | 21,88 | 83,19 | 16,06 | 0,75 |
| 10352002 | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,8 |  | 0,8 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
| 945 2005 | Чай сладкий | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
|  | ИТОГО: |  | 31,02 | 17,13 | 89,82 | 571,67 |  |  |  |  |  |  |  |

 10 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети-ческаяценность,ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg |  Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 637 2005 | Птица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 |  | 165,01 | 0,02 | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 420 2005 | Макароны запечённые с яйцом | 150 | 7,44 | 8,39 | 22,62 | 232,22 | 0,08 | 21,01 |  | 26,81 | 111,92 | 24,81 |  2,01 |
| 945 2005 | Чай с молоком | 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 |
| 847 2005 | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,06 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
|  | ИТОГО: |  | 27,44 | 21,41 | 56 | 565,03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего: |  | 228,73 | 218,67 | 808,38 | 5834,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | На 1учащегося |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **Сводная таблица по 1-й смене**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  Дни | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет.ценность,ккал |
|  1 день | 22,24 | 25,24 | 121,56 | 693,83 |
|  2 день | 16,5 | 14,34 | 79,44 | 546,79 |
|  3 день | 23,53 | 26,97 | 117,65 | 593,92 |
|  4 день | 17,49 | 23,79 | 69,72 | 527,96 |
|  5 день | 18,84 | 23,89 | 72,83 | 537,58 |
|  6 день | 20,27 | 22,6 | 72,7 | 573,7 |
|  7 день | 31,67 | 20,43 | 70,86 | 683,5 |
|  8 день | 19,73 | 22,87 | 57,8 | 540,22 |
|  9 день | 31,02 | 17,13 | 89,82 | 571,67 |
|  10 день | 27,44 | 21,41 | 56 | 565,03 |
|  |  |  |  |  |
|  ИТОГО за 10 дней | 208,73 | 208,67 | 808,38 | 5834,2 |
|  НОРМЫ за 10 дней | 20,83 | 20,87 | 80,84 | 583,42 |
|  |  |  |  |  |

 Составлено на основании:

* сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;

* сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
* сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.
* справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред.

И.М. Скурихина, М.П. Волгарёва 1987г.