

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" 8 " 20__ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИП Плаченков В.А.

В.А. Плаченкова

" 8 " 20__ г.



Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания учащихся 1-4 классов на 2021 год

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
		грамм	Б	Ж	У	ККАЛ.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1-неделя

Понедельник -1

ЗАВТРАК

181	Каша манная молочная с маслом и сахаром	150/5/15	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0,46	134,07	118,19	20,3	0,5
388	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,1	39	1,16	132	75	5,25	0,15
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	40	0,2	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,5	0,5	9,35	53,6	0,03	8,1	0	0,19	14	10	7,5	2
Итого за прием пищи:			13,73	23,57	88,36	631,02	0,17	109,37	137	2,53	299,4	243,12	48,92	3,64

Вторник-1

ЗАВТРАК

243	Сосиски отварные	100	11,1	31,1	0,5	328	0,18	0	40	45	37	162	20	1,8
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	29,84	179	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
70	Овощи натуральные сезонные(огурцы)	30	0,12	0,15	0,27	45	0	0	0	21	0	36	21	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием пищи:			21,83	35,57	55,51	661,00	0,40	2,83	40,00	66,26	70,40	429,80	190,00	7,39

Среда-1

ЗАВТРАК

280	Фрикадельки мясные с соусом сметанным с томатом	100	3,6	3,81	21,23	133,75	1,16	4,15	34,15	18,15	47,05	85,55	29,64	0,96
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
70	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	30	0,12	0,15	0,27	45	0	0	0	21	0	36	21	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
349	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,96	0,2	20,2	132	0,02	4	0	0	14	14	9,6	2,8

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Игорь С.Я. Шкодин

" 8 " 20 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИП Плаченков В.А.

В.А. Плаченкова

" 8 " 20 г.



Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания учащихся 1-4 классов на 2021 год

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
		грамм	Б	Ж	У	ККАЛ.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1-неделя

Понедельник -1

ЗАВТРАК

181	Каша манная молочная с маслом и сахаром	150/5/15	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0,46	134,07	118,19	20,3	0,5
388	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,1	39	1,16	132	75	5,25	0,15
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	40	0,2	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,5	0,5	9,35	53,6	0,03	8,1	0	0,19	14	10	7,5	2
Итого за прием пищи:			13,73	23,57	88,36	631,02	0,17	109,37	137	2,53	299,4	243,12	48,92	3,64

Вторник-1

ЗАВТРАК

243	Сосиски отварные	100	11,1	31,1	0,5	328	0,18	0	40	45	37	162	20	1,8
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	29,84	179	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
70	Овощи натуральные сезонные(огурцы)	30	0,12	0,15	0,27	45	0	0	0	21	0	36	21	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием пищи:			21,83	35,57	55,51	661,00	0,40	2,83	40,00	66,26	70,40	429,80	190,00	7,39

Среда-1

ЗАВТРАК

280	Фрикадельки мясные с соусом сметанным с томатом	100	3,6	3,81	21,23	133,75	1,16	4,15	34,15	18,15	47,05	85,55	29,64	0,96
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
70	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	30	0,12	0,15	0,27	45	0	0	0	21	0	36	21	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
349	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,96	0,2	20,2	132	0,02	4	0	0	14	14	9,6	2,8

Итого за прием пищи:			11,44	8,37	82,25	538,02	2,38	12,3	68,3	57,82	117,3	255,9	103,08	5,16
		грамм	Б	Ж	У	ККАЛ.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Четверг-1

ЗАВТРАК

224	Запеканка творожная	150	12,00	10,48	42,78	394,00	0,08	2,56	44,20	399,30	129,72	167,70	32,10	1,12
ПР	Молоко сгущенное	20	0,1	0	14,32	57,68	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,8
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,2	2,4	3	0	0,02
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием пищи:			17,54	18,6	92,93	689,79	0,12	4,37	84,2	399,92	272,45	302,81	66,06	4,16

Пятница-1

ЗАВТРАК

244	Плов из курицы	150	13,80	27,60	27,60	445,95	0,57	0,9	1,365	16,23	0	33,87	0,15	167,28
70	Овощи натуральные сезонные	30	0,12	0,15	0,27	45	0	0	0	21	0	36	21	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием пищи:			15,57	27,97	52,57	597,95	0,59	0,93	1,37	37,49	15,70	90,07	29,15	167,78

2-я неделя

Понедельник-2

ЗАВТРАК

173	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	150/5/15	9,04	13,44	50,14	338	0,22	0,96	2,12	61,28	158,95	264,86	72,02	2,12
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,1	39	1,16	132	75	5,25	0,15
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,2	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты свежие(яблоки или бананы)	100	0,5	0,5	9,35	53,6	0,03	8,1	0	0,19	14	10	7,5	2
Итого за прием пищи:			14,25	25,34	74,97	565	0,25	1,09	81,12	62,9	309,05	363,06	85,27	2,79

Вторник-2

229	Рыба, тушеная с овощами	100	9,75	4,95	13,8	105	0,05	3,73	5,82	44,29	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
	Овощи натуральные сезонные (помидоры)	30	0,12	0,15	0,27	45	0	0	0	21	0	36	21	0
349	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,96	0,2	20,2	132	0,02	4	0	0	14	14	9,6	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,4	24,6	114	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за прием пищи:			18,45	11,12	95,54	606,11	0,16	7,73	32,82	66,44	65,68	306,19	105,14	4,73
		грамм	Б	Ж	У	ККАЛ.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

та-2

ЗАВТРАК

259	Жаркое по-домашнему	200	20,28	13,74	20,86	289,54	0,26	27,08	2,72	23,56	0,02	68,32	0,2	276,18
70	Овощи натуральные сезонные (огурцы)	30	0,12	0,15	0,27	45	0	0	0	21	0	36	21	0
388	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,4	24,6	114	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за прием пищи:			24,75	14,56	62,93	521,34	0,33	127,08	2,72	45,11	17,75	138,95	30,87	277,26

Четверг-2

ЗАВТРАК

279	Тефтели мясные 2-вариант с соусом сметанным с томатом	100	6,96	16,11	11,61	136	0,19	0,92	16,22	1,13	21,62	85,51	17,32	0,88
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,9	4,1	29,84	179	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
75	Икра свекольная или морковная	30	0,69	3,80	4,61	55,33	0,01	4,625	0,595	16,605	0	0	0	0
382	Кисель из концентрата плодовый	200	0,00	0,00	19,96	79,80	0	0	0,06	0,6	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием пищи:			18,13	24,21	75,72	497,13	0,42	5,545	16,875	18,595	40,82	312,91	163,92	6,11

Пятница-2

ЗАВТРАК

173	Птица тушеная с овощами	100	15,60	16,62	25,52	313,89	0,225	29,4	3,18	29,94	0	35,055	0,285	92,85
309	Макаронные изделия отварные	150	4,26	1,6	29,47	220	0,2	7,47	5,3	2,8	53	112	40	1,3
306	Горошек зеленый консервированный	30	0,78	0,05	1,63	10,05	0,03	2,5	0	0,05	5	16,5	5,25	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого за прием пищи:			22,29	18,49	81,32	650,94	0,475	39,4	8,48	33,05	73,7	183,755	53,535	94,82

Итого за 1-ю неделю:			80,11	114,08	371,62	3117,78	3,66	129,8	330,865	564,02	775,25	1321,7	437,21	188,13
Итого за 2-ю неделю:			97,87	93,72	390,48	2840,52	1,635	180,85	142,015	226,095	507	1304,87	438,735	385,71
Всего за 10 дней:			177,98	207,8	762,1	5958,3	5,295	310,65	472,88	790,115	1282,25	2626,57	875,945	573,84
на одного ребенка:			17,798	20,78	76,21	595,83	0,53	31,06	47,29	79,01	128,23	262,66	87,59	57,38

Перспективное меню разработано на основании сборника технологических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2011год.

Потребность в пищевых веществах и энергии детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет, соответствует рекомендациям в процентном отношении потребления по приемам пищи: завтрак в школе первая смена 20-25%