

Утверждаю

директор муниципального казенного общеобразовательного
учреждения «Пивкинская средняя общеобразовательная школа»



Л.В.Ботова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МКОУ «ПИВКИНСКАЯ СОШ».

Осенне-зимний сезон.

(возраст 7-11 лет)

1 день

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг					№ рецепта	
			Б	Ж	У		С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Завтрак 1 день																
классы 1-4	бутерброд с маслом и сыром	85	11,1	15,5	51,5	390,2	0,1	0,12	104,3		156,5	0,06	18	1,4	54-1з-2020	
	Каша молочная манная	200	5,2	6,5	28,4	193,7	0,61	0,05	31,3		130	134	28	0,4	54-1к-2020	
	Банан	130	2	0	9,1 ²	124,3	10	0,04			8		42	0,6		
	чай	200	0,2	0	6,5	26,8	0,04	0	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7	54-2гн-2020	
	Хлеб пшеничный	60	7,5	2,9	51,4	261,7		0,11			23,5		13	1,2	пром	
	итого		675	26	24,9	166,9	996,7	10,75	0,32	135,9	0	322,5	141,26	104,8	4,3	
Завтрак 1 день																

2 день

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг					№ рецепта
			Б	Ж	У		С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак 2 день															
классы 1-4	Огурцы свежие или соленые в нарезке	60	0,6	0,1	2	11,3	8	0,02	8		18,4	33,6	11,2	0,48	54-2з

	Рыба, припущенная с овощами	75	9,6	5,2	4,4	103	1,91	0,06	221,2		31	146	39	0,7	54-11р
	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0	0,03	26,6		6	72	24	0,5	54-6г
	сок	200	0,2	0,1	12,3	50,5	19,2	0,01	2,45		9,8	11	6,47	0,2 9	54-23хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	7,5	2,9	51,4	261,7		0,11			23,5		13	1,2	пром
	Хлеб ржано-пшеничной	60	3,96	0,72	1,38	108,6		0,1			21	75,4	12	0,6 3	пром
	итого	605	25,46	14,42	107,88	743,8	29,11	0,33	258,25	0	109,7	338	105,67	3,8	

3 день

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг				№ рецепта	
			Б	Ж	У		С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний		Железо
Завтрак 3 день															
Классы 1-4	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	25,6	16,1	25	347,8	0,29	0,06	71,8		212	290	32	0,9	54-1т
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	1,16	0	0,38		6,9	8,5	4,6	0,8	54-3гн
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3		1	2	0	0	54-19з
	Яблоко	150	0,8	0,4	8,1	47									
	Хлеб пшеничный	60	7,5	2,9	51,4	261,7		0,11			23,5		13	1,2	
	итого	570	34,3	27,6	91,3	759,2	1,45	0,17	137,48	0	243,4	300,5	49,6	2,9	

4 день

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минералы, мг				№ рецепта
			Б	Ж	У		С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	

						(ккал)								о	
классы 1-4	Завтрак 4 день														
	Помидор свежий или соленый в нарезке	60	0,90	0,2	3	17,1	25	0,06	133		14	26	20	0,9	54-3з
	Компот из свежих яблок	200	3,1	2,5	15	64									
	Плов из птицы	200	0,2	0,1	10,2	42,5	2	0	2,53		9	7	6	0,5	54-5хн
	яблоко	100	0,8	0,4	8,1	47									
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	1,38	108,6		0,1			21	75,4	12	0,63	
	Хлеб пшеничный	60	7,5	2,9	51,4	261,7		0,11			23,5		13	1,2	
	итого	680	16,46	6,82	89,08	540,9	27	0,27	135,53	0	67,5	108,4	51	3,23	

5 день

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг		А, мкг рет.экв.	Е	Минералы, мг		Магний	Железо	№ рецепта
			Б	Ж	У		С	В1			Кальций	Фосфор			
классы 1-4	Завтрак 5 день														
	Макаронные изделия с тертым сыром	180	7,9	7,2	28,6	210,6	0,06	0,08	51,1		168	133	15	1	54-3г
	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	0,04	0	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7	54-2гн
	Хлеб пшеничный	60	7,5	2,9	51,4	261,7		0,11			23,5		13	1,2	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	0,2	14	17	18	0,8	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3		1	2	0	0	54-19з
итого	650	16,7	18,5	106,8	665,9	4,1	0,21	116,7	0,2	211	159,2	49,8	3,7		

6 день

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минералы,					№ рецепта
-------	--------------------------------	--------------	----------------------	-------------------------	--------------	--	--	--	-----------	--	--	--	--	-----------

						ь (ккал)	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
			Б	Ж	У											
Завтрак 6 день																
классы 1-4	Огурцы свежие или соленые в нарезке	60	0,6	0,1	2	11,3	8	0,02	8,00		18,4	33,6	11,2	0,48	54-2з-2020	
	Гречка	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,00	0,21	27,5		14	180	120	4	54-4г-2020	
	Тефтели (мясные)	80	8,2	7,3	5	118,5	0,79	0,04	7,1		11	84	11	1,2	54-8м-2020	
	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,2	94,9	0,08	0,01	41,90		39	28,4	4,3	0,1	54-1соус-2020	
	чай с лимоном	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,9	0,12			14,18		5,14	0,95		
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	60	3,95	0,5	24,15	94						34,8	7,6	1,1	Пром.	
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	94		0,1			9,9	65,4	18,4	1,3	Пром.	
	йогурт	150	0,8	0,4	8,1	47										
	итого	860	27,36	24,26	130,38	813,2	9,77	0,5	84,5	0	106,48	426,2	177,64	9,13		

7 день

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг		А, мкг рет.экв.	Е	Минералы, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	№ рецепта
			Б	Ж	У		С	В1								
Завтрак 7 день																
классы 1-4	Суп молочный	200	5,2	6,5	28,4	193,7	0,61	0,05	31,3		130	134	28	0,4	54-21к-2020	
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,68	0,04	17,25		143	130	34,3	1,1	54-21гн-2020	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,00	65,3		1	2	0	0,00	54-19з-2020	
	Хлеб пшеничный	60	2	0,4	11,9	58,7		0,1			9,9	65,4	18,4	1,3	Пром.	

	Банан	150	2	0	29,1	124,3	17,29	0,149	0,015	0,02	0,13	8	11	0,57	Пром.
	яйцо	40	4,8	4	0,3	56,60	0,00	0,02	62,4		19	67	4	0,9	54-60-2020
	итого	660	18,7	23,5	82,3	615,3	18,58	0,359	176,265	0,02	303,03	406,4	95,7	4,27	

8 день

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецепта
			Б	Ж	У		С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак 8 день															
классы 1-4	Салат витаминный	60	1,3	8,1	7,8	108,7	23,1	0,02	121,5		27	19	10	0,4	54-8з-2020
	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	2,36	0,08	147		20	234	108	2	54-12м-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	58,7		0,1			9,9	65,4	18,4	1,3	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничной	60	3,95	0,5	24,15	94					7,2	34,8	7,6	1,1	Пром.
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	19,8	81,00	0	0	15		50	4	2	0,1	: 54-1хн-2020
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	4	0,02	0,2	0,2	14	17	18	0,8	Пром.
	итого	780	38	17,4	129,3	743,6	29,46	0,22	283,7	0,2	128,1	374,2	164	5,7	
	Завтрак 8 день														

9 день

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецепта
			Б	Ж	У		С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак 9 день															
классы 1-4	омлет	180	12,7	19,2	3,2	237	0,30	0,07	196,7		108	202	17	2,1	54-1о-2020
	чай	200	0,2	0,00	6,5	26,8	0,04				4,5	7,2	3,8	0,7	54-2гн-2020

	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	94		0,1			9,9	65,4	18,4	1,3	Пром.
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,00	65,3		1	2	0	0,00	54-19з-2020
	Йогурт	125	6,2	5	11	116,2	0,6	0,03	0,02		119	91	14	0,1	
	итого	575	23,15	32,9	44,95	548,8	0,94	0,2	262,32	0	242,4	367,6	53,2	4,2	
Завтрак 9 день															

10 день

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецепта
			Б	Ж	У		С	В1	А, мкг рет.эк в.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак 10 день															
классы 1-4	Салат из св капусты	80	2	8,1	8,4	114,4	46,5	0,03	163		54	40	20	0,7	54-7з-2020
	Котлеты из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127	0,47	0,05	4,7		22	108	48	1	54-23м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,22	3,57	19,04	125	0	0,24	0,02		33,19	1,93	45,22	3,69	54-4г-2020
	сок	200	0,6	0,2	15,2	65,3	80	0,01	98,04		11	3	3	0,5	54-13хн-2020
	хлеб пшеничный	60	7,5	2,9	51,4	261,7		0,11			23,5		13	1,2	пром
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	1,38	108,6		0,1			21	75,4	12	0,63	пром
															пром
	итого	625	32,68	18,79	105,52	802	126,97	0,54	265,76	0	164,69	228,33	141,22	7,72	