

ИП «Кузьменко Николай Петрович»



И.И. Верждаю



Директор школы

Десятидневное меню питания учащихся с

1-4 класс.

**Примерное меню питания школьников  
на 10 дней (завтрак и обед) для детей с 7 до 11 лет**

**Понедельник (первая неделя)**

Группы пиццы	Масса порций	Возраст детей 7-11 лет				Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг				
		Пищевые вещества		ЭЦ	Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
		Б, гр	Ж, гр											У, гр	
1	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>															
Каша вязкая молочная	200/5	5,6	10,4	23,18	230	0,01	-	0,08	0,9	140,82	217,9	24,2	0,794		
Рисовая с маслом сливочным ж-72%(тк№1)	10	5,06	5,06	6,46	80	0,08	-	0,015	0,8	22,8	7,2	1,4	1,084		
сыр	200	1,0	-	39,6	158,0	0,012	1,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003		
Компот из сухофруктов(тк№18)	15	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574		
Кондитерское изделия	40	3,04	0	19,6832	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0		
Хлеб пшеничный в/с		<b>19,53</b>	<b>19,08</b>	<b>78,96</b>	<b>573,7</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>301,53</b>	<b>412,5</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>		
<b>Итого:</b>															
<b>Обед</b>															
Жаркое по домашнему	200	12,5	12,2	28,85	298,0	0,139	7,015	0,153	0,019	118,65	253,82	44,14	1,986		
Компот из сухофруктов(тк№18)	200	1,0	-	39,6	158,0	0,012	1,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003		
Кондитерское изделия	15	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574		
Хлеб пшеничный, в/с	40	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,22		
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	1,7		
<b>Итого:</b>		<b>27,49</b>	<b>26,0</b>	<b>119,558</b>	<b>340,02</b>	<b>0,371</b>	<b>19,08</b>	<b>0,25</b>	<b>3,38</b>	<b>253,95</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,02</b>	<b>45,1</b>	<b>198,52</b>	<b>1413,72</b>	<b>0,671</b>	<b>34,08</b>	<b>0,43</b>	<b>5,88</b>	<b>555,48</b>	<b>990,0</b>	<b>150,0</b>	<b>7,1</b>		

**Вторник (первая неделя)**

Наименование блюда	Масса порции	Возраст от 7 до 11 лет				Витамины, мг/мкг				Минеральные вещества, мг			
		Пищевые вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр	Ккал Б, гр								
1 Завтрак- 25%	3	4	5	6	8	0	10	11	12	13	14	15	
Гуляш из мяса курицы	50	79	12,73	10,3	195,8	38	93	70	70	12,73	10,8	12	
Гороховое пюре(тк№32)	150	3,6	7,9	31,4	0,051	-	0,1	-	36,5	58,7	12,0	0,342	
Чай с сахаром, ЛИМОНОМ(тк№285)	200	1,6	1,6	17,3	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172,0	33,3	0,2	
Овощная нарезка	20	3,35	5,85	20,28	0,072	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185	
Хлеб пшеничный в/с Итого:	40	3,04	0,3	19,68	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0	
<b>Обед- 35%</b>		<b>22,17</b>	<b>24,66</b>	<b>96,8</b>	<b>0,34</b>	<b>5,907</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>305,11</b>	<b>469</b>	<b>102</b>	<b>3,84</b>	
Гуляш из мяса курицы	50	70	12,73	10,8	195,8	38	93	70	70	12,73	10,8	12	
Гороховое пюре(тк№32)	150	3,6	7,9	31,4	0,051	-	0,1	-	36,5	58,7	12,0	0,342	
Чай с сахаром, ЛИМОНОМ(тк№285)	200	1,6	1,6	17,3	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172,0	33,3	0,2	
Овощная нарезка	20	3,35	5,85	20,28	0,072	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185	
Хлеб пшеничный в/с	40	1,52	0,15	9,84	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный Итого:	40	3,2	0,4	17,8	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7	
<b>Ужин- 30%</b>		<b>24,03</b>	<b>25,95</b>	<b>110,23</b>	<b>0,42</b>	<b>32,94</b>	<b>0,25</b>	<b>5,5</b>	<b>385,0</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>46,2</b>	<b>50,61</b>	<b>201,03</b>	<b>0,76</b>	<b>38,85</b>	<b>0,43</b>	<b>6,0</b>	<b>690,11</b>	<b>1046,5</b>	<b>189,5</b>	<b>8,077</b>	

**Среда (первая неделя)**

Учебный день	Масса порции	Вещества, мг						Витамины, мкг						Минеральные вещества, мг					
		Пищевые вещества						В1	С	А	В	Са	P	Mg	Kc				
		Б, гр	Ж, гр	У, гр	Ккал Б, гр	В2	В3									В6	В9	В12	В15
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак- 25%</b>																			
Тефтеля мясная	50	60	12,73	10,8	12	195,8	38	93	80	80	12,73	10,8	12						
Макароньы отварные(тк№24)	150	3,15	7,0	21,3	153,0	0,052	-	0,013	-	72,075	89,1	25,9	0,252						
Кисель(тк№11)	200	0,2	-	35,8	142	0,01	5,761	-	-	-	23,6	2,3	0,004						
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0						
<b>Итого:</b>		<b>31,93</b>	<b>26,7</b>	<b>95,91</b>	<b>739,4</b>	<b>0,34</b>	<b>9,048</b>	<b>0,25</b>	<b>0,2</b>	<b>363,521</b>	<b>410,8</b>	<b>65,65</b>	<b>3,038</b>						
<b>Обед- 35%</b>																			
Тефтеля мясная	50	60	12,73	10,8	12	195,8	38	93	80	80	12,73	10,8	12						
Макароньы отварные (тк№24)	150	3,15	7,0	21,3	153,0	0,052	-	0,013	-	72,075	89,1	25,9	0,252						
Кисель(тк№11)	200	0,2	-	35,8	142	0,01	5,761	-	-	-	23,6	2,3	0,004						
Хлеб пшеничный в/с	40	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5						
Хлеб ржасой лшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7						
<b>Итого:</b>		<b>29,37</b>	<b>26,3</b>	<b>115,79</b>	<b>926,5</b>	<b>0,3826</b>	<b>26,98</b>	<b>0,25</b>	<b>5,382</b>	<b>390,11</b>	<b>531,684</b>	<b>88,09</b>	<b>5,004</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>66,3</b>	<b>53,0</b>	<b>211,69</b>	<b>1565,90</b>	<b>0,7226</b>	<b>36,028</b>	<b>0,5</b>	<b>5,582</b>	<b>753,631</b>	<b>942,484</b>	<b>153,748</b>	<b>8,042</b>						

Четверг (первая неделя)

Продукты	Масса порции	Всего в порции			Витамины, мкг				Минеральные вещества, мг				
		Б, гр	Ж, гр	У, гр	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Минеральное блюдо													
1	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак - 25%													
Хлеб в сметанном соусе	70	8,4	10,5		0,082	-	0,005	0,067	98,5	109,0	20,7	0,58	
Рис с овощами (гк№45)	150	3,35	5,85	20,28	0,072	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185	
Какао на молоке (гк№31)	200	4,9	5,0	32,5	0,046	-	0,15	-	110,78	102,3	23,1	0,23	
Хлеб пшеничный/с	40	3,04	0,3	19,68	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0	
Фрукт	80												
<b>Итого:</b>		<b>21,09</b>	<b>23,61</b>	<b>93,38</b>	<b>0,34</b>	<b>8,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,067</b>	<b>343,77</b>	<b>469</b>	<b>105</b>	<b>2,835</b>	
<b>Обед - 35%</b>													
Минтай в сметанном соусе	70	8,6	8,4	10,5	0,082	-	0,005	0,067	98,5	109,0	20,7	0,58	
Рис с овощами (гк№45)	150	3,35	5,85	20,28	0,072	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185	
Фрукт	80	3,35	5,85	20,28	0,072	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185	
Какао на молоке (гк№31)	200	4,9	5,0	32,5	0,046	-	0,15	-	110,78	102,3	23,1	0,23	
Хлеб пшеничный/с	40	1,52	0,15	9,84	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7	
<b>Итого:</b>		<b>27,37</b>	<b>30,18</b>	<b>117,27</b>	<b>0,427</b>	<b>30,80</b>	<b>0,25</b>	<b>5,933</b>	<b>346,34</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>5,205</b>	
Всего за день:		<b>48,46</b>	<b>53,79</b>	<b>210,65</b>	<b>0,767</b>	<b>38,83</b>	<b>0,43</b>	<b>6,0</b>	<b>690,11</b>	<b>1046,5</b>	<b>192,5</b>	<b>8,04</b>	

Пятница (первая неделя)

Применение измерено согласно	Масса порции	Расход сырья 7-11 лет			Витамины, мкг				Минеральные вещества, мг				
		Пищевые вещества			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Б, гр	Ж, гр	У, гр	ЭЦ Ккал Б, гр								
1 Завтрак - 25%		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Бигус (ГкМБЛ)	200	3,0	4,3	15,0	88	0,0443	5,631	0,07	2,82	65,30	140,8	2,4	0,09
Сок	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Икра кабачковая	20	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
<b>Итого:</b>		<b>19,94</b>	<b>4,9</b>	<b>47,8</b>	<b>571,4</b>	<b>0,3</b>	<b>6,29</b>	<b>0,08</b>	<b>2,5</b>	<b>107,83</b>	<b>412,5</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед - 35%</b>													
Бигус (ГкМБЛ)	200	2,0	4,3	15,0	88	0,0443	5,631	0,07	2,82	65,30	140,8	2,4	0,09
Икра кабачковая	20	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Сок	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
<b>Итого:</b>		<b>27,54</b>	<b>30,14</b>	<b>117,22</b>	<b>837,8</b>	<b>0,443</b>	<b>13,257</b>	<b>6,392</b>	<b>3,16</b>	<b>335,39</b>	<b>583,20</b>	<b>94,00</b>	<b>3,946</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>47,43</b>	<b>50,04</b>	<b>202,0</b>	<b>1409,2</b>	<b>0,743</b>	<b>29,547</b>	<b>12,784</b>	<b>5,66</b>	<b>643,22</b>	<b>995,7</b>	<b>156,5</b>	<b>6,946</b>

Понедельник (вторая неделя)

Порядковый номер блюда	Масса порции	В среднем за 7-11 лет				ЭЦ	Витамины, мг/100						Минеральные вещества, мг			
		Пищевые вещества					В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	K <sub>2</sub>		
		Б, гр	Ж, гр	У, гр	Ккал Б, гр											
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак – 25%</b>																
Плов из пшеницы (тк№131)	150	14,15	11,85	35,15	268,5	0,15	-	0,022	0,79	234,31	308,6	32,5	0,137			
Чай с сахаром и молоком (тк№39)	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	-	-	-	-	-			
Хлеб пшеничный	40	3,94	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0			
Салат из вареной свеклы с яблоком	20	3,35	5,85	20,28	154,7	0,072	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185			
<b>Итого:</b>		<b>20,39</b>	<b>20,15</b>	<b>89,33</b>	<b>593,9</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>275,0</b>	<b>412,5</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>			
<b>Обед – 35%</b>																
Плов из пшеницы (тк№131)	150	14,15	11,85	35,15	268,5	0,15	-	0,022	0,79	234,31	308,6	32,5	0,137			
Чай с сахаром и молоком (тк№39)	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	-	-	-	-	-			
Салат вареной свеклы с яблоком	20	3,35	5,85	20,28	154,7	0,072	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185			
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5			
Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,8	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7			
<b>Итого:</b>		<b>25,92</b>	<b>25,41</b>	<b>111,34</b>	<b>803,5</b>	<b>0,47</b>	<b>21,0</b>	<b>0,25</b>	<b>3,5</b>	<b>385,0</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>			
<b>Резюме за день:</b>		<b>46,21</b>	<b>45,56</b>	<b>200,67</b>	<b>1397,4</b>	<b>0,72</b>	<b>36,0</b>	<b>0,43</b>	<b>6,0</b>	<b>660,0</b>	<b>990,0</b>	<b>150,0</b>	<b>7,2</b>			

среда (вторая неделя)

Группы блюд	Масса порции	Взвешивание, г						Микроэлементы							
		Пшеничные изделия						ЭЦ	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Микроэлементы		
		Б, гр	Ж, гр	У, гр	Ккал	Са	Р						Мг	Fe	
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак - 25%	50	14,12	9,2	5,4	189,0	0,138	3,177	0,077	0,92	134,8	108,9	24,2	1,29		
Булочка мясной (тк№666)	150	3,6	7,5	20,95	167	0,053	-	0,078	0,2	56,8	123,7	24,4	0,423		
Черника отварная (тк№25)	200	0,8	-	31,6	122	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003		
Компот из сухофруктов (тк№10)	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0		
Хлеб пшеничный/с изюмом	150	21,16	15,72	57,48	593,7	0,7867	22,08	0,16	1,89	270,35	403,18	60,96	3,496		
<b>Обед - 35%</b>	50	14,12	9,2	5,4	189,0	0,138	3,177	0,077	0,92	134,8	108,9	24,2	1,29		
Булочка мясной (тк№666)	150	3,6	7,5	20,95	167	0,053	-	0,078	0,2	56,8	123,7	24,4	0,423		
Черника отварная (тк№25)	200	0,8	-	31,6	122	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003		
Компот из сухофруктов (тк№10)	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5		
Хлеб пшеничный/с изюмом	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7		
<b>Итого:</b>		28,12	20,65	102,94	824,89	0,3807	6,76	0,25	3,498	429,01	577,5	87,5	6,555		
<b>Всего за день:</b>		49,536	40,322	191,088	1418,16	0,6674	28,84	0,41	5,388	699,36	977,68	148,46	10,051		



меню (вторая неделя)

№ п/п	Наименование блюда	Кол-во порций	Пищевые вещества			ЭЦ	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Pn
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	Завтрак – 25%	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Фрукт	100	1,5	0,1	5,0	60,0	0,06	9,4	0,01	0,004	0,987	5,3	7,3	0,07
	Голубец лепной	60	9,9	5,1	6,35	121,5	0,0485	0,28	0,02	1,115	133,35	178,7	29,0	0,581
	Макаронные отварные(тк№2)	150	3,25	5,85	21,95	156	0,1207	-	0,002	0,44	87,02	104,7	31,75	0,729
	Чай с сахаром(тк№39)	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172,0	33,3	0,2
	Хлеб пшеничный/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
	<b>Итого:</b>		<b>20,54</b>	<b>20,3</b>	<b>32,34</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>275,0</b>	<b>412,5</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>
	Обед – 35%													
	Фрукт	100	1,6	0,4	15,0	60,0	0,06	9,4	0,01	0,004	0,087	5,3	7,3	0,07
	Голубец лепной	60	9,9	5,1	6,35	121,5	0,0485	0,28	0,02	1,115	133,35	178,7	29,0	0,581
	Макаронные отварные(тк№2)	150	3,25	5,85	21,95	156	0,1207	-	0,002	0,44	87,02	104,7	31,75	0,729
	Чай с сахаром(тк№39)	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172,0	33,3	0,2
	Хлеб пшеничный/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
	Хлебжано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
	<b>Итого:</b>		<b>25,9</b>	<b>33,89</b>	<b>113,97</b>	<b>887,97</b>	<b>0,452</b>	<b>21,0</b>	<b>4,83</b>	<b>3,5</b>	<b>342,15</b>	<b>592,9</b>	<b>92,17</b>	<b>5,41</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>46,44</b>	<b>54,19</b>	<b>196,31</b>	<b>1475,47</b>	<b>0,752</b>	<b>36,0</b>	<b>5,01</b>	<b>6,0</b>	<b>617,15</b>	<b>1005,4</b>	<b>154,67</b>	<b>8,41</b>

