



ИП «Кузьменко Николай Петрович»

Утверждаю

Директор школы _____

Десятидневное меню питания учащихся с

1-4 класс.

Утверждаю

Директор школы _____

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

Понедельник (первая неделя)

Порция	Взрослая порция 7-11 лет			Витамины, доз, мкг					Минеральные вещества, мг		
	Б, гр	Ж, гр	У, гр	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Масса порции	4	5	6	8	9	10	1	12	13	14	15
Завтрак											
Каша вязкая молочная	5,6	10,4	23,18	0,01	-	0,08	0,9	140,82	217,9	24,2	0,794
Рисовая с маслом											
сливочнымж-72%(тк№1)	5,06	5,06	6,46	0,08	-	0,015	0,8	22,8	7,2	1,4	1,084
сыр	1,0	-	39,6	0,012	1,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003
Компот из сухофруктов(тк№18)	5,1	4,94	17,16	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
Кондитерское изделия											
Хлеб пшеничный в/с	3,04	0	19,6832	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Итого:	19,53	19,08	78,96	0,3	15,0	0,18	2,5	301,53	412,5	62,5	3,0
Обед											
Жаркое по домашнему	12,5	12,2	28,85	0,139	7,015	0,153	0,019	118,65	253,82	44,14	1,986
Компот из сухофруктов(тк№18)	1,0	-	39,6	0,012	1,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003
Кондитерское изделия	5,1	4,94	17,16	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
Хлеб пшеничный, в/с	1,52	0,15	9,84	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,3
Хлеб ржано-пшеничный	3,2	0	17,8	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	1,7
Итого:	27,39	26,0	119,558	0,371	19,08	0,25	3,38	253,95	577,5	87,5	4,1
Всего за день:	47,02	45,1	198,52	0,671	34,08	0,43	5,88	555,48	990,0	150,0	7,1

Вторник (первая неделя)

Продукты питания	Масса порции	Всего съедено за 7-11 лет				Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг			
		Пищевые вещества				ЭН	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр	Ккал Б, гр									
Завтрак- 25%														
Гуляш из мяса курицы	50	7,0	12,73	10,3	12	195,8	38	93	70	12,73	10,8	12		
Гороховое пюре(тк№32)	150	3,6	7,9	31,4	216,0	0,051	-	0,1	-	58,7	12,0	0,342		
Чай с сахаром, ЛИМОНОМ(тк№285)	200	1,6	1,6	17,3	87	0,071	-	0,06	0,6	172,0	33,3	0,2		
Овощная нарезка	20	3,35	5,85	20,28	154,7	0,072	5,18	0,025	-	178,0	17,9	0,185		
Обед- 35%														
Хлеб пшеничный в/с Итого:	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	23,2	3,8	1,0		
		22,17	4,66	96,3	675,16	0,34	5,907	0,18	2,5	469	102	3,84		
Гуляш из мяса курицы	50	7,0	12,73	10,8	12	195,8	38	93	70	12,73	10,8	12		
Гороховое пюре(тк№32)	150	3,6	7,9	31,4	216,0	0,051	-	0,1	-	58,7	12,0	0,342		
Чай с сахаром, ЛИМОНОМ(тк№285)	200	1,6	1,6	17,3	87	0,071	-	0,06	0,6	172,0	33,3	0,2		
Овощная нарезка	20	3,35	5,85	20,28	154,7	0,072	5,18	0,025	-	178,0	17,9	0,185		
Ужин- 40%														
Хлеб пшеничный в/с	40	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	23,2	1,9	0,5		
Хлеб ржано-пшеничный Итого:	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	34,8	1,5	0,7		
		24,05	25,95	110,23	835,4	0,42	32,94	0,25	3,5	577,5	87,5	4,2		
Всего съедено:		46,3	50,61	201,03	1510,56	0,76	38,85	0,43	6,0	1046,5	189,5	8,077		

Среда (первая неделя)

Учебный день	Меню	Витаминные вещества			ЭЦ	Метаболиты, мг/мл					Минеральные вещества, мг			
		Б, гр	Ж, гр	У, гр		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Кс	
1	Завтрак – 25%	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Тертеля мясная	50	12,73	10,8	12	12	195,8	38	93	80	80	12,73	10,8	12
	Макароны от фарше (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
	Итого:		31,93	26,7	95,91	739,4	0,34		0,25	0,2	363,521	410,8	65,65	3,038
	Обед – 35%													
	Тертеля мясная	50	12,73	10,8	12	12	195,8	38	93	80	80	12,73	10,8	12
	Макароны от фарше (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	-	-	-	3,7	23,2	1,9	0,5
	Хлеб ржаной пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
	Итого:		39,37	29,3	115,78	926,5	0,3826	26,98	0,25	5,382	390,11	531,684	88,09	5,004
	Всего за день:		60,3	55,0	211,69	1865,90	0,7226	36,028	0,5	5,582	753,651	942,484	153,748	8,042

Четверг (первая неделя)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Р. Дневная норма, г			Плотность, г/мл			Минеральные вещества, мг			
			Б, г	Ж, г	У, г	Б, г	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Запеканка-25% с яблок в сметанном соусе	30	4	5	5	3	0,005	0,067	98,5	109,0	20,7	0,58
15	Салат овощной (п.№24)	150	8,4	5,85	7,9	3,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185
20	Блюда на мол. доке (п.№11)	90	4,4	5,0	5,5	-	0,15	-	110,78	102,3	23,1	0,23
40	Хлеб пшеничный/с фрукт	40	3,04	0,3	19,68	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
	Итого:	80	23,39	23,61	93,38	8,03	0,18	0,067	343,77	469	105	2,835
70	Минерал в сметанном соусе (п.№5)	70	8,6	8,4	10,5	-	0,005	0,067	98,5	109,0	20,7	0,58
15	Рис с овощами (п.№45)	150	3,33	3,33	20,28	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185
80	фрукт	80	2,35	5,85	20,28	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185
200	Какао на мол. доке (п.№31)	200	1,9	5,0	32,5	-	0,15	-	110,78	102,3	23,1	0,23
40	Хлеб пшеничный/с	40	1,52	0,15	9,84	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
40	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
	Итого:	400	27,37	30,18	117,27	30,80	0,25	5,933	346,34	577,5	87,5	5,205
	Результат:		43,16	53,79	210,55	38,83	0,43	6,0	690,11	1046,5	192,5	8,04

Пятница (первая неделя)

Примечание наименование блюда	Расход сырья 7-11 лет			Витамины, мкг				Минеральные вещества, мг				
	Масса порции г	Пищевые вещества			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, г	Ж, г	У, г								
1 Завтрак - 25%	200	4	3	9	6	2	16	11	12	13	14	15
Булоч (ТкМФ)	200	3,3	0,3	13,0	0,0443	5,631	0,07	2,82	65,30	140,8	2,4	0,09
Сок	200	0,2	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный/с	40	3,04	0,3	19,68	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Мкра. кабачковая	20	3,04	0,3	19,68	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Итого:		11,94	1,9	4,78	0,3	16,29	0,08	2,5	107,83	412,5	62,5	3,0
Обед - 35%	300	2,0	3,3	15,0	0,0443	5,631	0,07	2,82	65,30	140,8	2,4	0,09
Булоч (ТкМФ)	20	3,04	0,3	19,68	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Мкра кабачковая	200	0,2	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-
Сок	40	3,04	0,3	19,68	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Хлеб пшеничный/с	40	3,2	0,4	17,8	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:		11,54	3,04	117,22	0,443	13,257	0,092	3,16	335,39	583,20	94,00	3,946
Всего за день:		23,48	5,04	202,0	0,743	29,547	0,182	5,66	643,22	995,7	156,5	6,946

среды (вторая неделя)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			ЭН	Минеральные вещества							
			Б, гр	Ж, гр	У, гр		С	А	В	Са	Р	Мg	Fe	
3	Зеленая фасоль (п. №66)	30	4,12	9,2	5,4	189,0	9	10	11	12	13	1	15	
4	Пюре из картофеля (п. №66)	150	3,6	7,5	20,95	167	-	0,078	0,1	56,8	123,7	24,4	0,423	
5	Компот из сухофруктов (п. №10)	200	0,8	31,6	122	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003	
6	Хлеб пшеничный с маслом (п. №66)	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0	
7	Обед - 35%	50	14,12	9,2	5,4	189,0	0,138	0,077	0,92	134,8	108,9	24,2	1,29	
8	Пюре из картофеля (п. №66)	150	3,6	7,5	20,95	167	0,012	0,65	0,078	56,8	123,7	24,4	0,423	
9	Компот из сухофруктов (п. №10)	200	0,8	31,6	122	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003	
10	Хлеб пшеничный с маслом (п. №66)	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0	
11	Ужин - 35%	50	14,12	9,2	5,4	189,0	0,138	0,077	0,92	134,8	108,9	24,2	1,29	
12	Пюре из картофеля (п. №66)	150	3,6	7,5	20,95	167	0,012	0,65	0,078	56,8	123,7	24,4	0,423	
13	Компот из сухофруктов (п. №10)	200	0,8	31,6	122	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003	
14	Хлеб пшеничный с маслом (п. №66)	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0	
15	Всего за день:		19,536	40,322	191,088	1418,16	9,6674	28,84	0,41	5,388	699,36	977,68	148,46	10,051

четверг (вторая неделя)

№	Наименование блюда	Дл. кал	Пищевые вещества				ЭЦ Ккал Б, гр 7	Р ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Кл
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	В, гр									
1	Завтрак - 25%		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Фрукт	60				60,0	0,00	0,04	0,00	0,004	0,087	5,3	7,2	0,97	
	Голубец мясной	60	9,9	5,1	6,35	121,5	0,085	0,28	0,02	1,115	153,35	178,7	29,0	0,581	
	Макаронь 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 Итого:	40	3,04 20,54	0,3 20,3	19,68 32,34	92,4 587,5	0,1 0,3	- 15,0	- 0,18	- 2,5	17,4 275,0	23,2 412,5	3,8 62,5	1,0 3,0	
	Обед - 35%														
	Фрукт	60				60,0	0,06	9,4	0,01	0,004	0,087	5,3	7,3	0,07	
	Голубец мясной	60	9,9	5,1	6,35	121,5	0,0485	0,28	0,02	1,115	153,35	178,7	29,0	0,581	
	Макаронь 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	
	Итого:	-	25,9	33,89	113,97	887,97	0,452	21,0	4,83	3,5	342,15	592,9	92,17	5,41	
	Всегозадень:	-	46,44	54,19	196,31	1475,47	0,752	36,0	5,01	6,0	617,15	1005,4	154,67	8,41	

