10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ

МКОУ «Лучекская СОШ»

|  |  |
| --- | --- |
| Суточная калорийность | Возрастная категория 7-11 лет-2350 ккал. |
| Завтрак в школе | -470-587,5 ккал. |

рр

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре­цептуры | Наименованиеблюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  |  | Б | Ж | У |  | Bi | А | С | Са | Р | \_Mg . | Fe |
| 1 ДЕНЬ |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70/2005 | Овощи свежие (огурцы) | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,82 | 9,8 | 0,021 |  | 3,5 | 16,1 | 29,4 | 9,8 | 0,42 |
| 41/22005 | Сыр рассольный порц. | 10 | 2,32 | 2,95 |  | 36 | 0,01 | 39 | 0,11 | 13,2 | 79 | 5,25 | 0,15 |
| 420 /1 2005 | Макароны отварные запечённые с яйцом | 150 | 7,44 | 8,39 | 22,62 | 232,22 | 0,08 | 21,01 |  | 26,81 | 111,92 | 24,81 | 2,01 |
| 536/12010 | Сосискаотварная | 40 | 5,2 | 10 | 10,6 | 89,6 | 0,02 |  |  | 12,8 | 84,8 | 10,67 | 0,96 |
| 959/1 2005 | Какао с молоком сгущ. | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 0,03 | 0,075 | 0,975 | 91,5 | 67,5 | 10,5 | 0,56 |
| 172 2002 | Булочка«Веснушка» | 50 | 4 | 2,6 | 27,1 | 149 |  |  |  | 0,97 |  |  | 11,8 |
|  | ИТОГО: |  | 22,16 | 26,8 | 81,26 | 625,52 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 22,16 | 26,8 | 81,26 | 625,52 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО 1день |  | 22,16 | 26,8 | 81,26 | 625,52 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| 2 ДЕНЬ |
| № ре­цептуры | Наименованиеблюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В! | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 176 2011 | Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом | 200Y7 | 5,92 | 8,6 | 41,7 | 299,36 | 0,26 | 81 | 1,2 | 37,7 | 135,1 | 46,4 | 0,9 |
| 424 2005 | Яйцо отварное | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | од |  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 14,18 | 13,85 | 79,44 | 510,79 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 14,18 | 13,85 | 79,44 | 510,79 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 2 день |  |  **36,34** |  **40,65** |  160,7 |  1,136.31 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| З ДЕНЬ |
| № ре­цептуры | Наименованиеблюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Вх | 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 |  |  |  |  |  |  |  |
| А45 в8 2010 | Винегретовощной | 60 | 1,35 | 6,18 | 5,06 | 54,96 | 0,06 |  | 10,25 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
|  | ИТОГО: |  | 23,53 | 26,97 | 138,77 | 511,76 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 23,53 | 26,97 | 138,77 | 511,76 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 3 день |  | 59.87 | 67.62 | 299.47 | 1648,07 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| 4 день4 ДЕНЬ |
|  |
| № ре­цепта | Наименованиеблюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 ср 2010 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,6 | 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 |
| 608 2005 | Биточки из говядины | 50 | 7,59 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | од | 23 | 0,12 | 35 | 83,19 | 25,7 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 2005 | Маслосливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 75,1 |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
| 945 2005 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0,08 |  | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
|  | ИТОГО: |  | 16,6 | 24,57 | 58,1 | 533,38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | 16,6 | 24,57 | 58,1 | 533,38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 4 день |  | 76,47 | 92,19 | 357,57 | 2181.45 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 5 ДЕНЬ |  |
| № ре­цептуры | Наименованиеблюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Вх | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 2005 | Сыр порциями | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 0,01 | 39 | 0,11 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 390 2005 | Каша молочная 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 | Сосискаотварная | 60 | 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 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 18,84 | 23,89 | 72,83 | 537,58 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 5 день |  | 95.31 | 116.08 | 430.4 | 2719.03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| 6 ДЕНЬ |  |
| № ре­цептуры | Наименованиеблюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Bi | 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 | П,2 | 3,48 | 11,72 | 0,4 |
| 438 2005 | Омлетнатуральный с маслом слив. | 150/5 | 14,24 | 21,24 | 2,63 | 258,75 | 0,13 | 452 | 0,33 | 113,79 | 259,87 | 19,48 | 3,91 |
| 959 2005 | Какао с молоком | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 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 |
|  | ИТОГО: |  | 22,45 | 28,21 | 50,22 | 541,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 22,45 | 28,21 | 50,22 | 541,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 6 день |  | 117,76 | 145.01 | 480,62 | 3260,43 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| 7 ДЕНЬ |
| № ре- цепурыа | Наименованиеблюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 463 2005 | Сырники творожные со сгущ. молоком | 130/20 | 26,85 | 18,53 | 16,67 | 342,23 | 0,13 | 83,36 | 0,45 | 227,86 | 333,6 | 38,03 | 1,13 |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 2002 | Масло слив, порциями | 10 |  | 8,2 | 0,1 | 75 |  | 59 |  | 1,0 | 2 |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 29,69 | 27,21 | 47,33 | 577 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | 29,69 | 27,21 | 47,33 | 577 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 7 день |  | 147,45 | 172.22 | 527,95 | 3837,43 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **8 ДЕНЬ** |  |
| №рецептуры | Наименованиеблюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Вх | 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 |
| 417 2005 | Макароны отварные с овощами | 170 | 19,58 | 1,18 | 63,12 | 145,03 | 0,01 | 0,05 | 3,46 | 54,39 | 0,34 | 12,88 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12052002 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,5 | 12,4 | 86 | 0,01 |  | 0,6 | 67.4 | 45,2 | 8,62 | 0,08 |
| 41 2005 | Масло слив, порц. | 5 |  | 4,1 | 0,05 | 37,5 |  | 29,5 |  | 0,5 | 1 |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 34,52 | 23,89 | 117,54 | 535,73 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 34,52 | 23,89 | 117,54 | 535,73 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 8 день |  | 181,97 | 196.11 | 645,49 | 4373,16 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
|   | 9 ДЕНЬ |
| № ре­цепта | Наименованиеблюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Вх | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243 2006 | Пюре из бобовых | 150 | 13,65 | 1,35 | 19,95 | 168 | 0,51 | 0,015 | 2,49 | 84,45 | 49,79 | 76,25 | 4,97 |
| 637 2006 | Птица отварная | 50 | 10,55 | 6,8 |  | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 11071995 | Булочкишкольные | 60 | 5,01 | 11,92 | 33,57 | 172 | 0,04 |  | 13,5 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 41-2005 | Масло слив. | 5 |  | 4,1 | 0,05 | 37,5 |  | 29,5 |  | 0,5 | 1 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 945 2005 | Чай сладкий | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
|  | ИТОГО: |  | 30,73 | 24,41 | 74,25 | 543,43 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 30,73 | 24,41 | 74,25 | 543,43 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 9день |  | 212.7 | 220.52 | 719.74 | 4916,59 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

10 ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре­цептуры | Наименованиеблюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 637 2005 | Птица отварная | 504 | 10,55 | 6,8 |  | 103,13 | 0,02 | 10 |  | 19.5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 420 2005 | Макароны запечённые с яйцом | 130 | 6.45 | 7,27 | 19,6 | 201,26 | 0,08 | 21,01 |  | 26,81 | 111,92 | 24,81 | 2,01 |
| 959 2005 | Какао со сгущ. молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,09 | 0,01 | 0,54 | 63,65 | 50 | 10,5 | 0,24 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 2005 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,02 |
|  | ИТОГО: |  | 23,34 | 18,53 | 72,77 | 579,39 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 23,34 | 18,53 | 72,77 | 579,39 |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО 10 День | 23,34 | 18,53 | 72,77 | 579,39 |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ | 236,55 | 239,05 | 792.51 | 5495,98 |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого завтрак на 1 уч. | 1 | 1 | 4 | **549.5 ккал** |  |  |  |  |  |  |  |

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.

Примечание:

1. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.