

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА «ПРОГИМНАЗИЯ «ЛАСТОЧКА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КИЗЛЯР»

УТВЕРЖДАЮ:



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) - 500

Пищевая ценность

Завтрак в школе – 470 -587,5 ккал

Белки- 15,4-19,25

Жиры- 15,8-19,75

Углеводы – 67- 83,75

1 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры
	г	шт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са		P	Mg	Fe	B1	C			
													г	шт	
Запеканка творожно-вермишелевая	200	2	18,8	13,293	26,4	7	8	32,9	1,88	11	12	0,084	0,572	212	
Какао с молоком	200		4,333	3,666	17,333	145,44	112,22	23,55	0,666	0,06	0,666	0,06	0,666	266	
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	16	11	9	2,2	0,03	10	0,03	10	231	
Итого:			23,533	17,359	53,533	381,04	478,08	67,45	4,746	0,174	11,238				

2 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры
	г	шт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са		P	Mg	Fe	B1	C			
													г	шт	
Каша гречневая с овсянкой	150	2	3,15	1,35	24,15	22,11	134,7	34,78	0,2755	0,138	2,535	0,138	2,535	395	
Сосиска отпарная	90		4,756	13,188	0,36	31,5	43,1	9	0,062	0,0171	-	0,0171	-	168	
Салат «Витаминный»	80		1,2	0,08	7,52	32	20,8	9,6	0,376	0,0488	29,28	0,0488	29,28	49	
Бутерброд с сыром	60/25		4,685	19,98	29,695	125,75	60,2	13,65	0,71	0,07	0,12	0,07	0,12	3	
Чай с сахаром	180		0,18	-	12,6	10,8	7,2	5,4	0,72	-	0,162	-	0,162	391	
Итого:			13,971	34,598	74,325	222,16	266,0	72,43	2,1435	0,2739	32,097				

3 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энерг.цели. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			№ рецептуры
	Выход блюда	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г		Ca	P	Mg	Fe	Витамины		C		
		2	3	4	5						B ₁	B ₂			
1															
Омлет натуральный	130	18,07	14,3	1,04	205,4	109,343	164,84	4,593	2,2035	0,0754	0,676	0,676	216		
Сыр	30	6	6	0	106,5	156	108	7,5	0,3	0	0,21	42			
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	0			
Чай со ступенным молоком	180	0,54	1,44	10,08	48,96	65,106	19,98	7,83	0,0648	0,0054	0,324	394			
Банан	100	1,1	0,3	21	89	8	28	27	0,26	0,031	8,7	231			
500															
ИТОГО:		30,27	22,52	61,64	590,86	350,449	358,02	55,323	3,4883	0,1778	10,03				

4 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энерг.цели. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			№ рецептуры
	Выход блюда	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г		Ca	P	Mg	Fe	Витамины		C		
		2	3	4	5						B ₁	B ₂			
1															
Макарона отварные	150	5,4	0,6	30	147	10,5	36	9	0,9	0,06	-	137			
Гуляш из говядины	90	11,295	11,691	3,609	135	27,468	107,271	21,627	1,89	0,063	4,563	175			
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	0			
Салат из капусты с горошком	60	1,08	5,76	4,56	40,74	35,94	18,78	9,78	0,42	0,018	27,3	20			
Кисель	180	-	-	12,6	47,34	0,15	-	-	0,036	-	-	376			
540															
ИТОГО:		22,335	18,531	80,289	511,08	86,058	199,251	48,807	3,906	0,207	31,983				

5 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энерг. ценность, Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			№ рецептуры
	Выход блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углевод мг	Сахар, г		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	Витамины		
													B ₁	C	
1	200	2,942	3,876	35,219	187,619	5,619	63,809	20,761	0,447	0,0285	-	11	12	13	177
Каша молочная рисовая	40	5,04	4,24	0,44	62	20	68,8	4	0,476	0,0264	-	-	-	143	
Яйцо вареное	180	3,9	3,3	15,6	108,9	130,9	101	23	0,6	0,054	0,6	0,054	0,6	266	
Каша с молоком	60/20/15	8,41	20,13	29,96	531,4	8	28	27	0,26	0,031	8,7	8,7	8,7	3	
Хлеб с маслом и сыром	100	0,4	0,3	10,3	47	19	16	12	2,3	0,02	5	5	5	338	
Итого:	615	20,692	31,846	91,519	936,919	183,519	277,609	86,761	4,083	0,1599	14,3	14,3	14,3		

6 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энерг. ценность, Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			№ рецептуры
	Выход блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углевод мг	Сахар, г		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	Витамины		
													B ₁	C	
1	250	17,0326	11,1522	2,1739	315,717	54,413	420,75	9,5108	1,1522	0,25	2,6848	11	12	13	160
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	60	4,56	0,48	29,52	141	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	0,066	0,12	0	
Хлеб пшеничный	90	1,62	8,64	6,84	61,11	53,91	28,17	14,67	0,63	0,027	40,95	0,027	40,95	20	
Салат из капусты с горошком	100	0,4	0,4	9,8	47	16	11	9	2,2	0,03	10	0,03	10	231	
Яблоко	500	23,6126	20,6722	48,3339	564,827	136,323	497,12	41,5808	4,8922	0,373	53,7548	0,373	53,7548		
Итого:	500	23,6126	20,6722	48,3339	564,827	136,323	497,12	41,5808	4,8922	0,373	53,7548	0,373	53,7548		

7 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			№ рецептуры
	Выход блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углевод мг	Са		P	Mg	Fe	Витамины		№ рецептуры			
										B ₁	C				
1	2	3	4	12	12	12	9	10	11	12	13	199			
Плов с курицей	180	7,38	13,14	34,74	36,72	110,88	27,81	0,5652	0,054	0,72	0,72	0			
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	0,12	49			
Салат «Витаминный»	80	1,2	0,08	7,52	32	20,8	9,6	0,376	0,0488	29,28	0,36	236			
Компот из яблок	180	0,54	-	26,1	22,68	35,64	17,46	0,54	0,0054	0,36	0,36				
Итого: 500		13,68	13,7	97,88	103,4	204,52	63,27	2,1412	0,1742	30,48	30,48				

8 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			№ рецептуры
	Выход блюдо	Белки,г	Жиры, г	Углевод мг	Са		P	Mg	Fe	Витамины		№ рецептуры			
										B ₁	C				
1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	1005748			
Картофельная запеканка с мясом	200	7,0435	6,0087	2,5217	16,6173	202,4	4,6260	1,7304	0,232	1,8173	1,8173	0			
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	0,12	376			
Квасель	180	-	-	12,6	0,15	-	-	0,036	-	-	-	231			
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	16	11	9	2,2	0,03	10	10				
Итого: 540		12,0035	6,8887	54,4417	44,7673	250,6	22,026	4,6264	0,328	11,9373	11,9373				

9 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			№ рецептуры
	Выход блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод мг	З		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	Витамины		
													B1	C	
Голубцы ленивые	160	7,56	5,38	8,9	5	54,82	-	4,92	1,64	11	12	0,1568	19,56	13	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	4	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	0,066	0,12	130288	
Сок фруктовый	180	0,72	0,18	17,64	4	12,6	12,6	7,2	2,52	0,018	3,6	0,018	3,6	0	
Банан	100	1,1	0,3	21	3	8	28	27	0,26	0,031	8,7	0,031	8,7	271	
Итого:	500	13,94	6,34	77,06	6	87,42	77,8	47,52	5,08	0,2718	31,98	0,2718	31,98	231	

10 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			№ рецептуры
	Выход блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод мг	З		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	Витамины		
													B1	C	
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,65	5	12,6	122,85	84,15	2,85	11	12	0,15	-	114	
Салат витаминный	80	1,2	0,08	7,52	3	32	20,8	9,6	0,376	0,0488	29,28	0,0488	29,28	49	
Птица запеченная	120	35,91	20,03	1,56	4	42,84	230,76	10,19	3,22	0,1729	2,85	0,1729	2,85	297	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	4	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	0,066	0,12	0	
Сок фруктовый	180	0,72	0,18	17,64	4	12,6	12,6	7,2	2,52	0,018	3,6	0,018	3,6	271	
Итого:	500	47,79	24,07	81,89	6	112,04	424,21	119,54	9,626	0,4557	35,85	0,4557	35,85		