

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа № 1 им. А.М. Денисова"
п. Хвойная



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУСШ № 1
им. А.М. Денисова п. Хвойная

М.А. Усанова

20 ____ г

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
в части организации питания детей 1-4 классов (завтрак)

п. Хвойная

Примерное 10-дневное меню для школьников 1-4 классов

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккал	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва				
							В1	С	А	Са	Мг	Р	Fe		
ЗАВТРАКИ															
ДЕНЬ № 1															
	Первый (горячий) завтрак														
	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80		
	Макаронные отварные с сыром	100/5/20	10,84	12,70	27,33	267,90	0,06	1,60	92,00	235,00	162,00	16,20	0,98		
	Компот яблочный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	23,44	17,46	0,70	2,00		
	Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	138,38	0,02	0	0	12,98	1,5	0,44	0,04		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93		
	ИТОГО:		17,89	20,82	102,60	663,73	0,13	6,32	92,00	299,62	237,12	37,24	4,75		
	Второй (легкий) завтрак														
	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13		
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	138,38	0,02	0	0	12,98	1,5	0,44	0,04		
	ИТОГО:		6,36	4,60	65,46	318,18	0,07	14,00	0,00	30,38	20,50	12,24	2,37		
	ДЕНЬ № 2														
	Первый (горячий) завтрак														
	Рагу овощное	230	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	1095,00	64,50	61,33	180,33		
	Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	138,38	0,02	0	0	12,98	1,5	0,44	0,04		
	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13		
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93		
	ИТОГО:		33,54	22,93	96,22	764,65	3,40	32,88	3,20	1132,28	116,80	81,07	183,63		
	Второй (легкий) завтрак														
	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13		
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	138,38	0,02	0	0	12,98	1,5	0,44	0,04		
	ИТОГО:		6,36	4,60	65,46	318,18	0,07	14,00	0,00	30,38	20,50	12,24	2,37		
	ДЕНЬ № 3														
	Первый (горячий) завтрак														
	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80		
	Картофель отварной или пюре картофельное	100	7,35	6,02	35,23	224,38	0,08	0,00	0,00	6,41	49,51	28,13	1,47		
	Компот яблочный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	23,44	17,46	0,70	2,00		
	Котлеты из телятины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,10	0,00	0,00	14,00	153,00	18,80	2,20		
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,20	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33		
	ИТОГО:		23,43	19,61	97,30	663,40	0,50	4,72	0,00	72,05	270,43	69,93	6,80		
	Второй (легкий) завтрак														
	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13		
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	138,38	0,02	0	0	12,98	1,5	0,44	0,04		
	ИТОГО:		6,36	4,60	65,46	318,18	0,07	14,00	0,00	30,38	20,50	12,24	2,37		

ДЕНЬ № 4													
Первый (горячий) завтрак													
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
Каша молочная из крупы рисовой	150	4,5	7,9	21	170,1	0	0,5	20,3	95,6	119,1	27,2	0,4	
Бутерброд с сыром	50	12,5	15,8	26	296	0,01	0,11	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15	
Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13	
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
ИТОГО:		21,87	24,50	102,06	716,04	0,36	14,61	59,30	251,90	239,20	54,15	3,21	
Второй (лёгкий) завтрак													
Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13	
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	138,38	0,02	0	0	12,98	1,5	0,44	0,04	
ИТОГО:		6,36	4,60	65,46	318,18	0,07	14,00	0,00	30,38	20,50	12,24	2,37	
ДЕНЬ № 5													
Первый (горячий) завтрак													
Сырники из творога со стухеным молоком	120/30	6,3	13,9	29,5	268,4	0,1	0,40	38,90	171,60	511,20	24,70	0,90	
Компот яблочный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	23,44	17,46	0,70	2,00	
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13	
ИТОГО:		9,46	14,49	102,71	581,00	0,17	15,13	38,90	212,44	547,66	37,20	5,23	
Второй (лёгкий) завтрак													
Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13	
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	138,38	0,02	0	0	12,98	1,5	0,44	0,04	
ИТОГО:		6,36	4,60	65,46	318,18	0,07	14,00	0,00	30,38	20,50	12,24	2,37	
ДЕНЬ № 6													
Первый (горячий) завтрак													
Плита тушеная с томатом и овощами	80	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43,00	56,10	22,90	138,20	1,77	
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	12,98	67,50	208,50	3,95	
Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
Кондитерское изделие	30	1,93	2,05	12,13	69,19	0,01	0	0	6,49	0,75	0,22	0,02	
ИТОГО:		29,99	22,57	87,89	678,41	0,30	4,54	43,02	83,87	131,95	357,22	6,80	
Второй (лёгкий) завтрак													
Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13	
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	138,38	0,02	0	0	12,98	1,5	0,44	0,04	
ИТОГО:		6,36	4,60	65,46	318,18	0,07	14,00	0,00	30,38	20,50	12,24	2,37	
ДЕНЬ № 7													

Первый (горячий) завтрак													
Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80	
Плов	230	21,90	13,57	35,64	304,57	0,11	6,01	19,42	174,90	53,90	1,97	1,64	
Компот ягодный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	23,44	17,46	0,70	2,00	
Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	138,38	0,02	0	0	12,98	1,5	0,44	0,04	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
ИТОГО:		28,95	21,69	110,91	700,40	0,18	10,73	19,42	239,52	129,02	23,01	5,41	
Второй (лёгкий) завтрак													
Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13	
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	138,38	0,02	0	0	12,98	1,5	0,44	0,04	
ИТОГО:		6,36	4,60	65,46	318,18	0,07	14,00	0,00	30,38	20,50	12,24	2,37	
ДЕНЬ № 8													
Первый (горячий) завтрак													
Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80	
Макаронны отварные с сыром	100/5/20	10,84	12,70	27,33	267,90	0,06	1,60	92,00	235,00	162,00	16,20	0,98	
Компот ягодный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	23,44	17,46	0,70	2,00	
Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	138,38	0,02	0	0	12,98	1,5	0,44	0,04	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
ИТОГО:		17,89	20,82	102,60	663,73	0,13	6,32	92,00	299,62	237,12	37,24	4,75	
Второй (лёгкий) завтрак													
Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13	
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	138,38	0,02	0	0	12,98	1,5	0,44	0,04	
ИТОГО:		6,36	4,60	65,46	318,18	0,07	14,00	0,00	30,38	20,50	12,24	2,37	
ДЕНЬ № 9													
Первый (горячий) завтрак													
Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80	
Блинны со ступенным молоком	90/20	12,20	2,70	6,30	99,00	0,10	0,20	3,80	46,40	74,20	12,40	0,70	
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13	
Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23	
Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	138,38	0,02	0	0	12,98	1,5	0,44	0,04	
ИТОГО:		20,82	12,33	87,86	510,36	0,17	18,19	12,80	98,31	119,29	37,04	4,10	
Второй (лёгкий) завтрак													
Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13	
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	138,38	0,02	0	0	12,98	1,5	0,44	0,04	
ИТОГО:		6,36	4,60	65,46	318,18	0,07	14,00	0,00	30,38	20,50	12,24	2,37	
ДЕНЬ № 10													
Первый (горячий) завтрак													

Картофель тушеный с мясом	175	6,30	4,90	9,70	111,00	0,05	1,43	0,16	15,24	10,02	68,49	2,14
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0	11,21	9,76	20,77	0,44
Компот ягодный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	23,44	17,46	0,70	2,00
Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	138,38	0,02	0	0	12,98	1,5	0,44	0,04
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО:		14,59	13,61	103,31	590,67	0,18	22,22	0,16	85,77	81,54	106,90	7,75
Второй (слеткий) завтрак												
Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	138,38	0,02	0	0	12,98	1,5	0,44	0,04
ИТОГО:		6,36	4,60	65,46	318,18	0,07	14,00	0,00	30,38	20,50	12,24	2,37
ВСЕГО:		282,03	239,37	1 648,06	9 714,19	6,23	275,66	360,80	3 079,18	2 315,13	963,40	256,13

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИПОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гаптаров М.М.Г., Батурина А.К., Порожева А.В., Шарифгалинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлюченкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурина И.В., Керимова М.Г. 2014г.