

Утверждаю:

Директор МКОУООШ с.Новоклязьминское

_____ /Морозова О.В./

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЁННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ОСНОВНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ С.НОВОКЛЯЗЬМИНСКОЕ ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

Составитель повар Фомина И.В.

Завтрак 7 – 11 лет. 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	22.90	14.00	41.90	1.00		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	19.4	25.4	12.1	357.8	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	223	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.4	2.0	10.4	69.9	0.00	0.40	0.00	0.00	83.90	14.60	61.40	0.40	379	2011
ЙОГУРТ	100	2.0	1.5	3.0	48.0	0.00	0.70	0.00	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00		2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	600	28.2	30.1	51.9	609.1	0.03	11.10	0.00	0.50	236.10	50.30	235.20	2.50		
Всего за день:		28.2	30.1	51.9	609.1	0.03	11.10	0.00	0.50	236.10	50.30	235.20	2.50		

Завтрак 7 -11 лет.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3.7	4.2	12.7	105.4	0.10	32.30	0.20	0.20	83.00	30.90	62.90	1.80	346	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ.	80	7.5	0.8	6.2	75.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	144	0.7	0.1	14.1	60.0	0.00	1.20	0.00	0.00	9.10	5.20	9.10	1.80	389	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	15.00	0.00	0.90	24.00	12.00	16.50	3.30		2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	604	16.1	6.8	71.6	430.3	0.10	48.50	0.20	1.50	125.40	55.80	125.40	8.00		
Всего за день:		16.1	6.8	71.6	430.3	0.10	48.50	0.20	1.50	125.40	55.80	125.40	8.00		

Завтрак 7 – 11 лет. 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	19.90	4.30	69.60	0.90	209	2011
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3.3	6.2	29.7	193.0	0.04	1.00	0.04	0.70	95.00	27.00	116.00	1.00	184	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.1	0.1	14.4	59.0	0.00	10.10	0.00	0.10	14.60	5.30	9.00	0.20	350	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	490	11.9	11.9	68.3	432.7	0.04	11.10	0.14	2.00	138.80	44.30	231.50	3.20		
Всего за день:		11.9	11.9	68.3	432.7	0.04	11.10	0.14	2.00	138.80	44.30	231.50	3.20		

Завтрак 7 -11 лет.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	4.1	10.1	30.7	233.9	0.20	15.00	0.30	4.20	37.50	45.60	115.90	2.00	142	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	7.7	23.8	4.6	246.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	271	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.0	0.0	6.8	27.5	0.00	0.10	0.00	0.00	7.30	2.00	0.80	0.10	377	2011
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	5.00	22.50	0.50		2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	525	17.3	37.5	84.6	731.6	0.20	15.10	0.30	4.60	61.40	60.30	176.10	3.70		
Всего за день:		17.3	37.5	84.6	731.6	0.20	15.10	0.30	4.60	61.40	60.30	176.10	3.70		

Завтрак 7 -11 лет.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.1	0.10	25.10	0.20	0.40	14.10	20.10	26.10	1.00		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	4.5	24.2	18.1	235.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	204	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	12.8	85.7	0.00	0.50	0.00	0.00	110.10	16.00	79.90	0.30	379	2011
ЙОГУРТ	100	2.0	1.5	3.0	48.0	0.00	0.70	0.00	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00		2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	600	14.3	29.4	61.6	512.2	0.10	26.30	0.20	0.80	253.50	57.80	237.90	2.40		
Всего за день:		14.3	29.4	61.6	512.2	0.10	26.30	0.20	0.80	253.50	57.80	237.90	2.40		

**Завтрак 7 -11 лет.
6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества	№ рецептуры	Сборник рецептур										
								Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак																	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	19.90	4.30	69.60	0.90	209	2011		
КАША "ДРУЖБА"	200	6.5	12.4	27.3	245.5	0.10	0.80	0.10	0.50	172.80	30.90	151.00	0.60	190	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00	0.00	349	2011		
БУЛОЧКА.	30	1.9	0.5	13.6	66.2	0.00	0.00	0.00	0.00	3.70	3.00	16.20	0.20	424	2011		
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	15.00	0.00	0.90	24.00	12.00	16.50	3.30		2008		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008		
Итого за прием пищи:	670	17.5	19.1	86.6	590.0	0.10	15.80	0.20	2.60	237.90	59.70	290.20	6.10				
Всего за день:	17.5	19.1	86.6	590.0	0.10	15.80	0.20	2.60	237.90	59.70	290.20	6.10					

Завтрак 7 -11 лет .

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	4.1	10.1	30.7	233.9	0.20	15.00	0.30	4.20	38.50	45.70	116.10	2.00	142	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	7.7	23.8	4.6	246.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	271	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	6.2	2.3	3.9	171.0	0.80	0.00	0.00	0.00	1.10	0.36	0.00	0.00		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	500	21.6	37.2	63.1	770.8	1.00	15.00	0.30	4.60	48.90	53.76	153.00	3.10		
Всего за день:		21.6	37.2	63.1	770.8	1.00	15.00	0.30	4.60	48.90	53.76	153.00	3.10		

Завтрак 7 – 11 лет.

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	11.0	23.3	22.4	374.7	0.15	30.00	0.27	2.30	52.00	41.00	191.00	2.00	309	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.4	2.0	10.4	69.9	0.00	0.40	0.00	0.00	83.50	14.50	61.30	0.40	382	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	143	0.7	0.1	14.0	59.7	0.00	1.20	0.00	0.00	9.00	5.10	9.00	1.80	389	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	573	17.7	26.5	70.7	623.7	0.15	31.60	0.27	2.70	153.80	68.30	298.20	5.30		
Всего за день:		17.7	26.5	70.7	623.7	0.15	31.60	0.27	2.70	153.80	68.30	298.20	5.30		

Завтрак 7 – 11 лет.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.9	223.4	0.00	0.00	0.00	0.30	20.00	27.40	74.40	0.50	304	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	14.4	8.9	7.9	189.3	0.10	9.90	4.70	3.10	18.50	13.80	201.80	4.30	261	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	12.8	85.7	0.00	0.50	0.00	0.00	109.10	15.70	79.90	0.30	379	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	500	24.8	18.3	83.5	617.8	0.10	10.40	4.70	3.80	156.90	64.60	393.00	6.20		
Всего за день:		24.8	18.3	83.5	617.8	0.10	10.40	4.70	3.80	156.90	64.60	393.00	6.20		

Завтрак 7 – 11 лет.10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ ИЛИ СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2.9	8.8	18.1	164.4	0.10	6.70	0.80	0.80	50.20	34.00	72.90	2.10	138	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ.	80	7.5	0.8	6.2	75.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	1.90	0.00	0.00	402	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	6.0	2.0	8.4	80.0	0.04	1.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.00	435	2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	15.00	0.00	0.90	24.00	12.00	16.50	3.30		2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	830	20.6	13.3	78.1	536.4	0.14	22.70	0.80	2.10	340.20	83.60	310.30	6.50		
Всего за день:		20.6	13.3	78.1	536.4	0.14	22.70	0.80	2.10	340.20	83.60	310.30	6.50		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	190,0	230,0	720,0	5854,6	1.96	207.60	7.11	25.20	1 752.90	598.46	2 450.80	47.00
Среднее значение за период	19.0	23.0	72.0	585.5	0.20	20.76	0.71	2.52	175.29	59.85	245.08	4.70
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.0	35.4	51.7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	589