

Утверждаю:
Директор МБОУ Кринично-Лугской СОШ
Е.А. Коломейцева
«31.08.» 2020 г



Перспективное 10 дневное меню
учащихся 1- 4 классов МБОУ Кринично-Лугской СОШ
с учетом пищевой ценности (завтрак)
(возрастная категория с 7 до 11 лет, сезонность: осенне-зимний)

2020-2021 уч. год

День: День 1
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
274	Макароны с сыром	180	13,1	10,8	38,1	315		0,	0,	0,	0,675	0,	126,3	12,7
1002	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,907	2,705	16,604	124,1								
137	Чай с сахаром	200	0,	0,2	13,7	52,	0,	2,819	0,	0,	14,208	4,396	2,398	0,355
	Фрукты свежие	120	0,4	0,4	9,8	47								
	Кондитерские изделия (вафли)	35	5,9	1,	12,4	102,								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,307	15,105	90,60	640,1	0,	2,819	0,	0,	14,883	4,396	128,698	13,055

День: День 2
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
292	Запеканка рисовая с творогом	142	18,	16,	42,3	399,	0,031	0,042	0,042	1,008	37,716	86,783	18,511	0,578
382	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,58	118,6	0,06	1,58	0,02	0,	152,22	124,56	21,34	0,48
	Кондитерские изделия (конфета)	25												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,54	20,08	59,88	517,6	0,091	1,622	0,062	1,008	189,936	211,343	39,851	1,058

День: День 3
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,75	5,48	17,95	150,	0,1	0,825	0,025	0,375	163,	136,875	26,675	0,65
377	Чай с лимоном	200	0,02	0,13	15,21	62,	0,	2,819	0,	0,	14,208	4,396	2,398	0,355
н	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,37	0,63	70,14	0,03	0,	0,	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,33	3,22	15,46	127,79	0,036	0,066	0,	0,	76,7	0,	0,	0,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		11,4	11,2	49,25	409,93	0,166	3,71	0,025	0,765	260,808	167,371	38,973	1,785

День: День 4
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
177	Оладьи из печени	86	18.4	17.8	11.05	279.	0,063	0,966	0,063	0,252	137,991	167,244	39,522	0,861
303	Каша вязкая пшеничная	200	6,68	6,1	27,36	194.	0,16	0,	0,	0,46	11,26	145,16	96,04	3,22
н	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,37	0,63	70,14	0,03	0,	0,	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,995	3,405	18,67	110,59	0,054	1,76	0,	0,	165,	0,	0,	0,354
	Огурец соленный	0,075	0,	0,6	1,3	9,8								
	Фрукты свежие	120	0,4	0,4	9,8	47,								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,775	30,675	68,81	710,53	0,307	2,726	0,063	1,102	321,151	338,504	145,462	4,765

День: День 5
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
171	Каша рассыпчатая гречневая (с маслом и сахаром)	170	9,55	8,86	49,84	320,01	0,204	0,	0,034	0,493	26,69	210,358	140,522	4,76
271	Котлеты домашние	80	8,6	5,61	5,84	124,	0,071	0,107	0,014	1,228	15,08	60,272	9,798	0,93
47	Салат из квашеной капусты	80	5,	1,71	8,46	85,7	0,02	19,81	0,	15,4	52,24	33,95	16,01	0,67
н	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,37	0,63	70,14	0,03	0,	0,	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,8	0,02	0,72	0,	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,53	19,21	96,79	732,65	0,345	20,637	0,048	18,011	133,39	354,12	193,69	7,39

День: День 6
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,05	3,82	21,31	137,	0,042	0,	0,021	0,567	8,505	26,302	5,701	0,567
	Сосиска отварная	80	15,55	5,55	0,25	164,	0,088	0,	0,022	0,247	18,502	80,999	9,999	0,902
	Икра кабачковая	80	2,	0,5	3,25	32,8								
н	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	0,42	46,76	0,02	0,	0,	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
869	Кисель из свежих плодов	220	0,04	0,14	27,5	110,8	0,01	1,83	0,	0,	13,98	9,06	4,16	0,14
	Кондитерские изделия (пряник)	30	1,7	1,8	24,7	121,7								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,54	13,39	77,43	613,06	0,16	1,83	0,043	1,074	45,587	133,761	26,46	1,829

День: День 7

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	220	10,71	5,1	43,41	290,99	0,066	1,166	0,066	0,22	130,394	138,138	30,118	0,506
377	Чай с лимоном	200	0,02	0,13	15,21	62	0	2,819	0	0	14,208	4,396	2,398	0,355
H	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	0,42	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты свежие	120	0,4	0,4	9,8	47								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,33	3,22	15,46	127,79	0,036	0,066	0	0	76,7	0	0	0,45
	Кондитерские изделия (печенье)	50	15,4	7,9	64,8	435								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,06	18,33	149,1	1009,54	0,705	20,768	0,146	5,822	205,262	622,629	281,995	12,182

День: День 8

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
292	Запеканка рисовая с творогом	150	18	16	42,3	399	0,031	0,042	0,042	1,008	37,716	86,783	18,511	0,578
382	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,58	118,6	0,06	1,58	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48
	Кондитерские изделия (конфета)	25	3,2	5,8	5,8	53,5								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,74	25,88	65,68	571,1	0,091	1,622	0,062	1,008	189,936	211,343	39,851	1,058

День: День 9

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	5,06	11,01	3,8	111	0,04	4,71	0,01	3,43	31,43	159,37	25,97	0,58
312	Пюре картофельное	180	6,4	4,08	27,26	183	0,18	24,22	0	0,24	49,3	115,46	37	1,34
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,8	0,02	0,72	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
H	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	0,42	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Кондитерские изделия (вафли)	35	5,9	1	12,4	102								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,64	18,33	75,9	575,56	0,958	208,256	0,093	34,577	549,816	1335,299	385,707	15,681

День: День 10
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
303	Каша вязкая пшеничная	200	6,68	6,1	27,36	194,	0,16	0,	0,	0,46	11,26	145,16	96,04	3,22
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	8,4	11,56	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
261	Печень тушеная в соусе	80	8,76	12,66	3,81	159,		0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,8
137	Чай с сахаром	200	0,	0,2	13,7	52,	0,	2,819	0,	0,	14,208	4,396	2,398	0,355
Н	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	0,42	46,76	0,02	0,	0,	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
2	Бутерброд с повидлом	55	3,87	2,4	27,83	156,	0,039	0,099	0,022	0,39	9,999	22,798	5,599	0,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,91	34,5	103,21	842,49	0,619	7,158	28,892	14,56	116,677	385,414	390,707	24,675

4,72

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	236,442	206,7	836,654	6622,56	3,442	271,148	29,434	77,927	2027,446	3764,18	1671,394	83,478