

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Алексеевская СОШ

М.Н. Андреенков



УТВЕРЖДАЮ

ИП Баглахина Инна  
Александровна

И.А. Баглахина



Примерное двухнедельное (10 дней) меню для обучающихся 1-4 классов

МБОУ Алексеевская СОШ

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. В.Г. Лапиной/\*Под ред. В.Р. Кучмы/\* Под ред. С.В. Маслова

№ п/п № рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы	Са	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	C			
<b>Завтрак</b>																
<b>1 день</b>																
1/229	Рыба тушеная с овощами	100	105	9,06	4,95	3,8	24,18	13,8	115,72	1,55	34,54	0,03				
2/302	Каша гречневая рассыпчатая	100	243,75	8,6	6,09	38,64	14,82	135,82	203,92	4,56		0,208				
3/70	Огурцы соленые	20	2	0,4	0,05	0,85	11,5	7	12	0,3		0,01	1,75			
4/376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03			
5/	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,03	14,49	6,9	9,9	26,1	0,33		0,03				
6/338	Яблоки свежие	50	23,5	0,2	0,2	4,9	8	4,5	5,5	1,1		0,01	5			
	Итого завтрак	500	504,39	20,7	11,34	77,68	76,5	172,42	366,04	8,12	34,54	0,288	6,78			

№ п/№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы	Са	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	C	
1/121	Суп молочный рисовый	200	78,32	3,27	3,93	6,77	127,6	14,14	90,94	0,12	26,4	0,22	0,66	
2/382	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58	152,2	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	1,59	
3/8	Бутерброд горячий с колбасой	70	306,8	8,9	11,29	19,97	15,7	59,35	52,3	26,72	17	0,11	0,25	
4/341	Апельсины	100	112	0,9	0,2	23,1	35	13	23	0,3		0,04	60	
	Итого завтрак	570	615,72	17,15	18,96	67,42	330,5	107,83	290,8	27,62	67,8	0,43	62,5	

**5 день**

№ п/№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы	Са	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	C	
1/294	котлеты рубленные из птицы	50	139,77	7,95	12,48	8,29	29,74	10,5	40,95	0,87	56,4	0,05	0,44	
2/302	каша пшеничная	120	177	5,05	3,6	31,08	19,24	27,37	127,18	2,15		0,1		
3/70	помидор соленый №70	30	11	1,03	1,62	4,71	27,73	10,33	20,07	0,4		0,02	8,5	
4/376	чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03	
5/	хлеб пшеничный	30	70,14	3,95	0,5	14,49	11,5	16,5	43,5	0,55		0,05		
6/	вафли мягкие	40	160	2,4	8,0	20,0								
	Итого завтрак	470	617,91	20,45	26,22	93,57	99,31	66,1	234,5	4,25	56,4	0,22	8,97	

**6 день**

№	Наименование блюда	Масса	Энергетичес	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
---	--------------------	-------	-------------	---------------------	--	--	---------------------------	--	--	--	--	---------------	--	--

п/п№ реп.	порции, г	кал ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Са	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	C	
													кал ценность, ккал
<b>завтрак</b>													
1/234	бигочки рыбные	50	111	6,52	5,38	9,03	29,93	20,71	88,67	0,78	12,7	0,04	0,17
2/304	рис отварной	150	209,7	3,65	5,38	36,68	1,37	16,34	60,95	0,53		0,03	
3/	зеленый горошек	20	7	1,56		4,38	26,12	8,0	12,0	0,33		0,01	
4/	хлеб пшеничный	30	70,14	3,95	0,5	24,15	11,5	16,5	43,5	0,55	56,4	0,05	0,44
5/338	яблочки свежие	100	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2		0,03	10
6/	кисель	200	90			91,0	40,0	8,1	30,0	0,2	82,19	0,12	5,75
	Итого завтрак	550	534,84	16,08	11,66	175,04	124,9	78,65	246,12	4,34	151,3	0,28	16,36

**7 день**

№ п/п№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетичес кая ценность,	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы	Са	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	C	
1/290	курица тушеная с соусом	120	180	13,12	12,56	3,52	34,85	16,19	87,93	1,14	35,16	0,04	0,04	
2/310	картофель отварной	130	123,37	2,48	3,75	19,95	12,69	25,42	69,10	1,0		0,14	18,2	
3/70	помидоры соленые	30	11,0	0,56	0,05	1,75	5,0	7,5	17,5	0,4		0,01	5,25	
4/349	компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,02	32,48	17,46	23,44	0,7		0,02	0,73	
5/	вафли мягкие	40	160,0	2,4	8	20,0								
6/	хлеб пшеничный	20	46,76	3,95	0,5	16,1	11,5	16,5	43,5	0,55		0,05		
	Итого завтрак	540	653,93	23,17	24,95	93,34	96,52	83,07	241,47	3,79	35,16	0,26	24,22	

**8 день**

**завтрак**

№ п/п/№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность,	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы	Са	Мг	Р	Fe	А	В <sub>1</sub>	С
1/243/331	сосиска отварная с соусом	80	190,52	8,71	19,87	1,02	20,36	11,64	97,45	1,3	29,09	0,02	
2/302	каша пшенная	100	156	4,4	3,81	25,26	11,09	31,56	89,62	1,04		0,12	
3/70	огурец соленый	20	2	0,4	0,05	0,85	11,5	7	12	0,3		0,01	1,75
4/376	чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15,0	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03
5/	хлеб пшеничный	30	70,14	3,95	0,5	24,15	11,5	16,5	43,5	0,55	56,4	0,05	0,44
6/341	апельсины	100	103	0,9	0,2	26,5	35	13	23	0,3		0,04	60
	Итого завтрак	530	581,66	18,43	24,45	92,78	100,6	81,1	268,37	3,77	85,49	0,24	62,22
<b>9 день</b>													

№ п/п/№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность,	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы	Са	Мг	Р	Fe	А	В <sub>1</sub>	С
1/120	суп молочный с макаронными изделиями	200	120	4,38	3,8	14,37	130,4	21,34	109,5	0,52	26,4	0,07	0,66
2/	хлеб пшеничный	20	46,76	3,95	0,5	24,15	11,5	16,5	43,5	0,55	56,4	0,05	0,44
3/338	яблоки свежие	70	32,9	0,4	0,4	9,8	16,0	9,0	11,0	2,2		0,03	7,0
4/379	кофейный напиток с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58	152,2	21,34	124,56	0,47	24,4	0,06	0,59
5/	кружасан	45	180,0	3	8,5	23							
	Итого завтрак	535	498,26	15,81	16,74	88,9	310,1	68,18	288,56	3,74	107,2	0,21	8,69
<b>10 день</b>													

завтрак

№ п/п № рец.	Наименование Блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность,	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
				кал	белки	жиры	углеводы	Са	Мг	Р	Fe	А	В <sub>1</sub>
1/279	тефтели с рисом из мяса кур	60	155	7,95	12,48	8,29	29,74	10,5	40,95	0,87	56,4	0,05	0,44
2/202	макаронные изделия отварные	150	156,3	5,66	0,67	31,92	11,2	8,62	37,17	0,86		0,06	
3/47	капуста квашеная №47	30	25,71	0,85	2,5	4,23	26,12	8	16,98	0,33		0,01	9,9
4/	хлеб пшеничный	30	70,14	3,95	0,5	24,15	11,5	16,5	43,5	0,55	56,4	0,05	0,44
5/	бананы	100	96	1,5	0,5	21,0	8,0	42,0	28,0	0,6		0,04	10
6/	сок	200	84,8	17,78		20,2	14	8	14	2,8		0,02	4,0
	Итого завтрак	570	587,95	37,69	16,65	109,79	100,6	93,62	180,6	6,01	112,8	0,23	24,78
	<b>Среднее за 10 дней:</b>	<b>530,5</b>	<b>580,566</b>	<b>20,98</b>	<b>18,983</b>	<b>105,846</b>	<b>147,3</b>	<b>92,216</b>	<b>250,139</b>	<b>6,831</b>	<b>90,39</b>	<b>0,2638</b>	<b>25,352</b>