



Примерное десятидневное меню
1-4 классы



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак 1-4 кл**

День: понедельник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
59,05	Запеканка творожно манная	200	54	16	49	556		1			308	459	53	2		
14	соус вишневый	20			7	28		2	12		2	2	1			
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1		
56	Печенье	30	1	1	7	41										
208,01	Фрукты ,ягоды	100	1		8	36		25	200	1	36	33	17	1		
Итого за Завтрак			56	17	85	721		28	212	1	351	500	74	3		
Итого за день			56	17	86	721		28	212	1	351	500	74	3		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак 1-4 кл**

День: вторник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9		
331	Куры отварные	90	21	21	2	281		1			22	195	23	2	
11	Макароны отварные с маслом	180	6	4	39	216					16	54	10	1	
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1	
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6		
Итого за Завтрак			31	26	79	674		20	1		79	300	51	4	
Итого за день			31	26	79	674		20	1		79	300	51	4	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак 1-4 кг**

День: среда

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7лет до11

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9		
40,02	Плов с мясом	200	11	13	31	285		3	1		21	167	45	1	
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	98		1			60	45	7		
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6		
Итого за Завтрак			17	16	72	500		20	1		117	257	67	2	
Итого за День			17	16	72	500		20	1		117	257	67	2	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак 1-4 кг**

День: четверг

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9			
226	каша гречневая по- купечески с мясом	200	22	17	40	401		3			28	351	153	5		
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1		
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6			
Итого за Завтрак			26	18	78	578		20			67	402	171	7		
Итого за день			26	18	78	578		20			67	402	171	7		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак 1-4 кл**

День: пятница

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
41	Икра кабачковая пром.производства	60	1	5	5	69	92	4	552		25	22	9		
147	Яйца отварные	40	5	4		56					22	77	5	1	
46,02	макаронны отварные с сыром	180/20	11	10	39	290					216	162	20	1	
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1	
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6		
Итого за Завтрак			20	19	79	567	92	7	552		276	293	42	4	
Итого за День			20	19	79	567	92	7	552		276	293	42	4	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак 1-4 кл**

День: понедельник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
32	Масло сливочное	10		7		63					1	2				
271	Сыр порциями	20	5	6		74					200	108	10			
31	каша рисовая молочная	200	4	4	38	204		1			65	91	22			
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6			
56	Печенье	30	1	1	7	41										
3	Сок витаминизированный	200	1		18	76		4			14	14	8	1		
Итого за Завтрак			14	18	83	550		5			289	241	45	2		
Итого за день			14	18	83	550		5			289	241	45	2		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак 1-4 кл**

День: вторник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9	
10,02	Котлета рубленая из мяса птицы	90	19	9	15	217		1			24	142	20	2
30	Рис отварной	180	4	4	43	224					9	92	30	1
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6	
Итого за Завтрак			27	14	96	618		21			74	285	68	4
Итого за День			27	14	96	618		21			74	285	68	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак 1-4 кл** День: среда Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2 Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9		
57,03	рагу овощное с мясом	250	15	10	25	250		41	2		43	189	54	2	
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1	
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6		
Итого за Завтрак			19	11	63	427		57	2		82	240	72	4	
Итого за день			19	11	63	427		57	2		82	240	72	4	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак 1-4 кг**

День: четверг

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9			
304,03	Тефтели рыбные с томатным соусом	100	16	8	19	212	8	6			40	185	31	2		
11	Макароны отварные с маслом	180	6	4	39	216					16	54	10	1		
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	98		1			60	45	7			
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6			
Итого за Завтрак			28	15	99	643	8	24			151	329	63	3		
Итого за день			28	15	99	643	8	24			151	329	63	3		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

87 201

Утвердил

M.I.