

Утверждаю

Директор МБОУ «НШ/ДС № 66»

А.В. Керимова



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа – детский сад №66»

Примерное 10 – дневное меню для учащихся 1 – 4 –х классов

Возрастная категория 7 – 11 лет

Суточная калорийность	- 2350 ккал.
Завтрак в школе	- 470-587,5 ккал.
Обед в школе	- 705-822,5 ккал.
Один день	- 1328 ккал.

1 день

№ рецептуры	Наименование блюд	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
2432006	Завтрак Пюре из бобовых	150	13,65	1,35	19,95	168	0,51	0,015	2,49	84,45	49,79	76,25	4,97	
6372006	Птица отварная	50	10,55	6,8	103,13									
1107	Булочки школьные	60	5,01	11,92	33,57	172	0,04	10	13,5	1,95	71,5	10	0,9	
1995														
41-2005	Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5	1			
	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100								
9452005	Чай сладкий	200	0,2	14	28					6			0,4	
	Итого:		32,28	25,33	191,56	505,5								
	Обед													
5582005	Салат из свеклы, зел.гор. моркови	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,09	24,04	12,59	0,45	
1872005	Суп из свежей капусты с картоф. и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	61,89	1,53	
2522011	Рыба запеченная в белом соусе	100/100	20,56	15,16	4,96	230,2	0,075	6,1	1,24	9,32	168,5	13,4	0,51	
6812005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6	
1035	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100	0,067		10	8	28	42	0,002	
2005														
	Итого:		34,94	36,45	69,72	692,96								
	Полдник													
477 2002	Ватрушки с сыром и яйцом	60	9,48	8,04	17,82	181,8	0,05	0,05	0,29	132,85	102,3	54,74	0,5	
943 2005	Чай с сахаром	200	0,2	14	28					6			0,4	
	Итого:		9,68	8,04	31,82	209,8								
	ИТОГО 1 й ДЕНЬ		76,9	69,82	293,1	1408,26								

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	А	С	Са	P	Mg	Fe						
														4,0	2,6	27,1	149	0,1	43,2
172 2002	Булочка с изюмом	50	4,0	2,6	27,1	149													
432 2002	Чай с молоком	200	1,6	1,6	12,4	70		0,1	43,2				67,4	1,04	8,62				0,08
	Итого		5,6	4,2	39,5	219													
	Итого 2 день		47,57	41,39	261,89	1619,22													
			3 день																
			Завтрак																
469 2005	Запеканка из творога со сметаной	150\15	20,7	18,89	24,49	336		0,108	0,35	0,89			271,68	413,9	58,7				1,01
959 2005	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86		0,02	0,08				33	67,5	10,5				0,4
	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100													
A45 в8 2010	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96		0,06		10,25				44,97	20,75				0,85
	Итого		26,41	27,83	66,51	576,96													
			Обед																
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250\250	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75		0,05 0,04	0,01	0,86 0,28			8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13				2,37 1,18
244 2010	МИНТАЙ запеченный с овощами	75\75	13,87	7,85	6,53	150		0,1	0,01	3,35			52,11	238,46	59,77				0,96
355 2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180		0,045	0,045	0,113			1,755	89	27,98				0,765

2 день

№ идентификации	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																
176 2011	Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом	200г	5,92	8,6	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9			
424 2005	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1			
143 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4			
1035 2002	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100										
	Итого		14,18	14,36	76,56	490,36										
Обед																
33 2010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8			
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03			
608 2005	Котлеты из говядины	150	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75			
679 2005	Каша гречневая расщипчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6			
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68			
1035 2005	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100										
	Пряник пром. Производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5										
	Итого		27,79	22,83	145,85	909,86										

859 2002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4			0,8
1035 2005	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100	0,067		10	12	28	8		0,5
	Итого		39,53	22,83	83,92	714,09								
Полдник														
1314 2002	Пирожок печеный с яблоком	60	3,72	4,32	22,6	182			4,64	26,7		7,93		0,9
966 2005	Кефир	150	4,2	4,8	17,1	124,9	0,03	0,06	0,45	186	138	21		0,15
	Итого		7,92	9,12	39,7	306,9								
	Итого 3 день		73,86	98,46	190,13	1597,95								

№ рецепта	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Энергетическая ценность				B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У									
10 ср 2010	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11		11	21,45	59,95	20,8		0,68
79 2005	Каша гречневая вязкая	150	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7		2,6
608 2005	Биточки из говядины	50	7,59	5,78	7,75	114,38	0,1	23	0,12	35	83,19	25,7		1,2
	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100								
41 2005	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2			

945 2005	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	Итого:		18,24	25,49	71,88	598,58							
547 2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745
208 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
6372005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
336 2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100							
	Итого:		29,63	23,92	104,21	749,15							
						Полдник							
703 2002	Ватрушка с творогом	75	7,88	8,14	175,44	218,12				50,58	79,29	11,21	0,64
411 2002	Компот из сухофруктов	150	0,48		10,20	40,95	0,015	1,5	16,05	15,75	6,9	5,1	0,105
	Итого:		8,36	8,14	185,64	259,07							
	Итого 4-й день:		56,23	57,55	361,73	1606,8							

5 день														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, Г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
42 2005	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	Завтрак	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15	
390 2005	Каша молочная из манной крупы, масло, сахар	150\5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3	
536 2005	Сосиски отварные	60	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14,4	95,4	12	1,08	
951 2005	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7		
	Хлеб	40	2,96	1,16	20,596	100								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4	
	Итого:		19,16	24,57	80,03	567,98								
						Обед								
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84	
204 2005	Суп рисовый с говяжьей (харчо)	250\ 15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24	
301 2005	Птица тушеная	80\80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62	
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48	
859 2005	Комлот из сухофруктов	200	0,48		10,20	40,95	0,02			12	2,4		0,8	
1035 2005	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51	
	Итого:		28,09	29,75	81,28	723								

		Полдник											
516 2002	Пицца школьная	60	6,38	7,46	20,03	167,14	0,036	0,036	1,6	95,4	74,68	11,28	0,798
1204 2002	Чай с лимоном	200	0,21	0,007	14,1	57,11			2,28	12,54		5,6	0,024
	Итого:		6,59	7,467	34,13	224,25							
	Итого 5-й день		53,84	61,79	195,44	1515,23							

6 день															
№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергетич еская ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
12 2010	Салат из кукурузы (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58			11,2	3,48	11,72	0,4
438 2005	Омлет Натуральный с Маслом сливоч.	150/5	14,24	21,24	2,63	258,75	0,13	452	0,33			113,7 9	259,8 7	19,48	3,91
959 2005	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,04	0,01	1,3			91,5	67,5	14	0,56
1035 2005	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100	0,067					9,69	34,77	6,63	0,51
	ИТОГО:		21,57	28,9	47,13	527,23									
	Обед														
42 2010	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76			18,68	34,61	16,26	0,74
197 2005	Рассольник с мясом с перловой крупой	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74			17,36	46,74	19,4	0,62
679 2005	Каша ячневая, рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12					39,14	168	0,02	1,1

591 2005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17	1,28	24,36	194,6	26,01	2,32
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44		0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100						
847 2005	Яблоко	100	0,40	0,4	11,30	47	0,06	10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		26,04	23,95	114,18	743,77						
	Полдник											
1314 2002	Пирожок печёный с картофелем	60	3,36	2,47	23,47	130,8		0,414	12,4			0,73
434 2002	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0,18	1,08	127,3	10	21	0,48
	ИТОГО:	7,36	6,47	39,47	246,8							
	ИТОГО 6 й день	55,27	59,32	190,78	1517,8							

№ Рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
463 2005	Сырники творожные со стущённым молоком	130/20	26,85	18,53	16,67	342,23	0,13	83,36	0,45	227,8	333,6	38,03	1,13
944 2005	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,02	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64
	Хлеб	40	2,06	1,16	20,56	100							
41 2002	Масло сливочное порциями	10		8,2	0,1	75		59		1,0	2		
	ИТОГО:		30,01	27,89	54,35	608,23							
	Обед												
45 2010	Винегрет	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88

7 день

71 2005	овощной Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13	10	19,5	71,5	10	0,9
486 2005	Рыба тушённая с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	19,32	126,38	15	0,81
	Сок(нектар) Фруктовый пром. производства	200	1,0	0,03	24	94					
	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100					
	Пряники промышленного производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5					
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	75,8		2,2
	ИТОГО:		28,52	18,39	118,3	715,59					
	Полдник										
637 2002	Сосиска в тесте	60	5,47	7,62	12,47	148	0,066	24,3	36,09	10,65	1,008
439 2002	Кефир 3,2 %	150	4,35	4,8	6	84	0,255	180	142,5	21	0,15
	ИТОГО:		9,82	12,42	18,47	232					
	ИТОГО 7 й день		68,35	58,7	191,12	1555,82					

8 день

№ Рецепту ры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																
307 2010	Котлеты рубл. из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	64	0,26	56	105,9	15,4	1,01				
42 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1				

417 2005	Макаронны отварные с овощами	170	19,58	1,18	63,12	145,03	0,01	0,05	3,46	54,39	0,34	12,88	0,03
	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100							
1205 2002	Чай с молоком	200	1,6	1,5	12,4	86	0,01		0,6	67,4	45,2	8,62	0,08
41 2005	Масло слив. Порц.	5		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5	1		
	ИТОГО:		36,16	24,81	104,02	600,93							
	Обед		15,94	735,62	102,8	783,98							
42 2004	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	26,61	15,16	0,51
206 2005	Борщ со смет.	200	1,78	6,24	11,6	105,9							
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
859 2005	Компот из свежих фрукт.	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
1350 2005	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
	ИТОГО:		20,53	33,97	110,61	798,46							
	ПОЛДНИК												
476 2002	Пирожки с картошкой	60	3,36	2,47	23,478	130,8	0,666		0,336	7,66	29,17	7,94	0,468
1131 2002	Кисель из концен. плодов	200			27,5	105			30	3			
	ИТОГО:		3,36	2,47	50,97	235,8							
	ИТОГО 8-й день		55,47	62,9	257,79	1620,71							

9 день

№ Рецепту ры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	С		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
243 2006	Пюре из бобовых	150	13,65	1,35	19,35	168	0,51	0,015	2,49	84,45	49,79	76,25	4,97	
637 2006	Птица отварная	50	10,55	6,8	103,13	103,13	10			19,5	71,5	10	0,9	
1107 1995	Булочки школьные	60	5,01	11,92	33,57	172	0,04		13,5	44,97	20,75	0,85		
41-2005	Масло сливочное	5	4,1	0,05	37,5	37,5	29,5			0,05	1			

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
537 2005	Завтрак Птица отварная	504	10,55	6,8		103,13	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
420 2005	Макаронные изделия с яйцом	130	6,45	7,27	19,6	201,26	0,08	21,0		26,81	111,92	24,81	2,01
359 2005	Какао со ступц. молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,09	0,01	0,54	63,65	50	10,5	0,24
	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100							
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	Итого:		24,98	19,45	86,65	644,59							
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
51 2005	Обед Салат из свеклы с курагой и с изюмом	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12
187 2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
508 2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	3,5	133,1	25,7	1,2
594 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
374 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	14		24,76	94,2				18	4,29		0,6
	Хлеб	50	3,7	0,03	25,7	125							
	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,08	4,97	0,38
	Итого:		21,95	24,96	106,91	715,92							
Полдник													
499 2002	Булочка «Любимая»	50	4,4	2,5	25,85	143,5	0,085	0,01	1,6	6,23	27,905	5,68	0,41
582 2002	Компот из лимонов	200	0,16	0,02	22,5	89,32	0,008		7,2	15,3	3,96	3,86	0,18
	Итого:		4,56	2,52	48,35	232,82							

Итого: 10 й день	46,93	241,94	1593,36							
Итого: Всего за 10 дней	612,01	622,48	2410,12	14035,15						