

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА «ПРОГИМНАЗИЯ «ЛАСТОЧКА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КИЗЛЯР»

УТВЕРЖДАЮ:



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ

(с расчетом цены на 1 ребенка 61 руб 61 коп.)

Пищевая ценность

Завтрак в школе — 470 -587,5 ккал

1 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			
		Выход блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценн. Ккал	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Омлет с сыром		120	19,56	35,64	3,12	410	19	34	5,3	14	0,096	0,48	600	6,36
Хлеб		60	6,42	2,7	26,1	164	75	77,4	24,6	2,16	0,246	0,12	-	0,114
Чай со сгущенным молоком		200	0,6	0,8	11,2	54,4	28,6	22,2	8,7	0,072	1,012	0,36	9,4	0,036
Конфета		30	2,0	9,3	17,0	160,0	9	37	29	0,8	0,06	-	-	4,6
Банан		150	2,2	0,8	31,5	144	12	42	63	0,9	0,08	20	40	0,8
ИТОГО:			30,78	49,24	88,92	932,4	143,6	212,6	130,6	17,932	1,494	20,96	649,4	11,91

2 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			
		Выход блюдо	Белки,г	Жиры,г	Углеводы ,г		Ca 7	P 8	Mg 9	Fe 10	B ₁	C	A	E	
I		2	3	4	5	6									
Сырник		110	15,07	8,91	29,59	258,5	132,11	187	21,23	0,66	0,066	0,33	24,42	1,54	
Какао		200	48,6	30	20,4	478	256	1310	850	44	0,2	-	6	0,6	
ИТОГО:			63,67	38,91	49,99	736,5	388,11	1497	871,23	44,66	0,266	0,33	30,42	2,14	

3 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са		P	Mg	Fe	B ₁	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Макароны отварные с подливой	100	2,7	1,5	15	84,2	7,27	20,6	6,14	0,474	0,032	0,13		
Люля-кебаб	80	10,4	9,6	7,2	160	39,44	172,24	26,48	2,24	0,0024	-		
Хлеб	60	6,42	2,7	26,1	164	75	77,4	24,6	2,16	0,246	0,12		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	11	9	2,2	0	4,6		
Кисель	200	0,2	0,2	47,4	97	2	6	4	0,6	1,8	89,4		
ИТОГО:		38,44	14,4	105,5	552,2	139,71	287,24	70,22	7,674	2,0804	94,25		

4 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)	
		Выход блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	P	Mg	Fe	B ₁		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Каша гречневая с подливой	100	3,6	0,9	16,1		86,1	14,74	89,8	56,52	1,917	0,092	1,69	
Сосиска отварная	100	11	23,9	0,4		261	35	159	20	1,8	0,19	-	
Хлеб с сыром	60/25	6,42/5,8	2,7/7,38	26,1/0		164/91	75/220	77,4/125	24,6/8,75	2,16/0,25	0,1	0,35	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2		92	14	14	8	2,8	0,46	127,2	
ИТОГО:		27,82	35,08	62,8		694,1	358,74	465,2	117,97	8,927	0,842	129,24	

5 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда		Пищевые вещества (г)					Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)	
		Выход блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са		P	Mg	Fe	B ₁	C		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Котлета рыбная		80	12,16	3,6	1,36	88,24	18,95	148,08	21,58	0,61	0,110	1,92		
Хлеб		60	6,42	2,7	26,1	164	75	77,4	24,6	2,16	0,246	0,12		
Чай с лимоном		200	0,4	0,2	21,2	82,2	14,4	17,2	9,2	1,6	0,006	5,6		
Груша		100	0,4	0,3	10,3	47	19	16	12	2,3	0,02	5		
ИТОГО:			19,38	6,8	58,96	381,44	127,35	258,68	67,38	6,67	0,382	12,64		

6 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда		Пищевые вещества (г)					Энерг. ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витам				
		Выход блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са		P	Mg	Fe	B ₁	C					
													2	3	4	5	6
1		2															
Соус с курицей		100	10,8	9,9	2,4		142,5		19,36	80,5	17,39	1,251	0,104	6,71			
Хлеб		60	6,42	2,7	26,1		164		75	77,4	24,6	2,16	0,246	0,12			
Кисель		180	0,18	0,18	42,66		87,3		1,8	5,4	3,6	0,54	1,62	80,46			
Йогурт		100	4,6	3,3	6,4		71		122	96	15	0,1	0,04	0,6			
ИТОГО:			22	16,08	77,56		464,8		218,16	259,3	60,59	4,051	2,01	87,89	1		

7 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
	Выход блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca г	P г	Mg г	Fe г	B ₁ г	C г		
Плов с курицей	100	6,7	5	19,3	150,8	10,62	65,3	15,45	0,314	0,032	2,23	4	
Хлеб	60	6,42	2,7	26,1	164	75	77,4	24,6	2,16	0,246	0,12		
Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	5,2	9,2	9,6	5,6	0,24	-	0,4		
Чай с лимоном	200	0,4	0,2	21,2	82,2	14,4	17,2	9,2	1,6	0,006	5,6		
Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	51	34,5	19,5	0,45	0,09	135		
ИТОГО:		15,19	8,24	79,43	466,7	160,22	204	74,35	4,764	0,374	143,35	4	

8 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)	
	Выход блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Запеканка творожно- вермишелевая	110	16,39	5,94	25,3	222,86	109,80	177,43	16,45	0,94	0,042	0,286	
Какао	200	48,6	30	20,4	578	256	1310	850	44	0,2	-	
ИТОГО:		64,99	35,94	45,7	800,86	365,8	1487,43	866,45	44,94	0,242	0,286	

9 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витам (мг)	
	Выход блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca г	P г	Mg г	Fe г	B ₁ г	C г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Каша гречневая	150	18,9	4,95	85,65	462	30	447	300	10,05	0,645	-	
Котлета школьная	80	7,6	12,96	12	193,12	17,072	25,28	4,928	0,343	10,56	1,272	
Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	25,2	8,4	0,36	0,018	6	
Хлеб	60	6,42	2,7	26,1	164	75	77,4	24,6	2,16	0,246	0,12	
Чай со сгущенным молоком	200	0,6	0,8	11,2	54,4	28,6	22,2	8,7	0,072	1,012	0,36	
ИТОГО:		34	21,47	136,45	881,92	164,472	597,08	346,628	12,985	12,481	7,752	

10 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витам (мг)		
	Выход блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca 7	P 8	Mg 9	Fe 10	B ₁ 11	C 12		
	2	3	4	5								6	
1	2												
Пюре	150	4,5	6	32,25	201	15	87	34,5	1,35	0,09	45		
Хлеб	60	6,42	2,7	26,1	164	75	77,4	24,6	2,16	0,246	0,12		
Чай с лимоном	200	0,4	0,2	21,2	82,2	14,4	17,2	9,2	1,6	0,006	5,6		
Сырок глазированный	40	3,8	8,52	14,4	149,6	45,6	74,4	15,6	0,6	0,012	16		
ИТОГО:		15,12	17,42	93,95	690,75	150	256	83,9	5,71	0,273	66,72		