

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:

Директор МКОУ
«ПРОГИМНАЗИЯ «ЛАСТОЧКА»

И.В. Карасева

« 09 » 01 20 23 г.



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

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) - 500

Пищевая ценность

Завтрак в школе – 470 -587,5 ккал

Белки- 15,4-19,25

Жиры- 15,8-19,75

Углеводы – 67- 83,75

1 день

ЗАВТРАК

ЗАВТРАК

		Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		№ рецептуры
Наименование блюда	Выход блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ca		P	Mg	Fe	B ₁	C			
I	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12				
Запеканка творожно-вермишелевая	150	14,1	9,97	19,8	164,7	266,145	24,675	1,41	0,063	0,429		212		
Какао с молоком	180	3,9	3,3	15,8	130,9	160,56	23	0,6	0,054	1,44		397		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	16	11	9	2,2	0,03	10		368		
ИТОГО:		18,4	13,67	45,4	311,6	437,705	56,675	4,21	0,147	11,869				

2 день

ЗАВТРАК

Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		№ рецептуры
Наименование блюда	Выход блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценн. Ккал	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Каша гречневая с овощами	150	3,15	1,35	24,15	29,15	22,11	134,7	34,78	0,2755	0,138	2,535	13
Сосиска отварная	90	4,756	13,188	0,36	234,9	31,5	43,1	9	0,062	0,0171	-	536
Свежий огурец	60	0,294	0,06	1,5	8,4	13,8	25,2	8,4	0,36	0,018	6	10
Хлеб с сыром	60/25	4,56/5,5	0,48/3,8	29,52/0	135,6/46,2	12/143,75	37,2/53	8,4/5,25	0,66/0,05	0,066/0,004	0,12	
Сок фруктовый	180	0,72	0,18	17,64	75,6	12,6	12,6	7,2	2,52	0,018	3,6	399
ИТОГО:		18,98	19,058	73,71	537,05	235,76	252,8	73,43	3,9275	0,2611	12,255	

3 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca	P	Mg	Fe		B ₁	C		
1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12		
Омлет натуральный	130	18,07	14,3	1,04		205,4	109,343	164,84	4,593	2,2035		0,0754	0,676		216
Сыр российский	20	4	4	0		71	104	72	5	0,2		0	0,14		42
Хлеб	60	4,56	0,48	29,52		135,6	12	37,2	8,4	0,66		0,066	0,12		1
Чай со стуженным молоком	180	0,54	1,44	10,08		48,96	65,106	19,98	7,83	0,0648		0,0054	0,324		394
Банан	100	1,1	0,3	21		89	8	28	27	0,26		0,031	8,7		368
ИТОГО:	490	28,27	20,52	61,64		549,96	298,449	322,02	52,823	3,3883		0,1778	9,96		

4 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca	P	Mg	Fe		B ₁	C		
1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12		
Макаронны отварные	150	5,4	0,6	30		147	10,5	36	9	0,9		0,06	-		204
Тефтели	90	8,82	8,1	9,09		135	25,02	105,39	17,73	1,44		0,045	6,84		286
Хлеб	60	4,56	0,48	29,52		135,6	12	37,2	8,4	0,66		0,066	0,12		1
Салат из капусты с горошком	60	1,08	5,76	4,56		40,74	35,94	18,78	9,78	0,42		0,018	27,3		20
Кисель	180	-	-	12,6		47,34	0,15	-	-	0,036		-	-		376
ИТОГО:	540	19,86	14,94	85,77		505,68	83,61	197,37	44,91	3,456		0,189	34,26		

5 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			Ca	P	Mg	Fe		B ₁	C	
I	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12	
Каша молочная рисовая	200	9	11	43		227	9	81	28	1		0,048	28	177
Яйцо вареное	40	5,04	4,24	0,44		62	20	68,8	4	0,476		0,0264	-	213
Какао с молоком	180	5,22	5,22	30,96		185,04	154,98	160,56	22,32	0,9		0,054	1,44	397
Хлеб с маслом и сыром	60/20/15	5,32	17,385	29,355		295,925	3,8	0,95	0,076	0,03135		0,0019	-	3
Груша	100	0,4	0,3	10,3		47	19	16	12	2,3		0,02	5	338
ИТОГО:	615	24,98	38,145	114,055		816,965	206,78	327,31	66,396	4,70735		0,1503	34,44	

6 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		№ рецептуры
		Белки,г	Жиры, г	Углевод ы,г			Ca	P	Mg	Fe		B ₁	C	
I	2	3	4	5		6	7	8	9	10				
Вареники с картошкой	150	10,65	6,3	39,45		258	73,5	103,5	25,5	1,05		0,12	2,1	219
Компот из смеси фруктов	180	0,54	-	26,1		100,08	22,68	35,64	17,46	0,54		0,0054	0,36	372
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47	16	11	9	2,2		0,03	10	368
Конфета	15	1,0	4,65	8,5		80	4,5	18,5	14,5	0,4		0,03	-	504
ИТОГО:	445	12,59	11,35	83,85		485,08	112,63	168,64	66,46	4,19		0,1854	12,46	

7 день													
ЗАВТРАК													
Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углед ы,г			Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	
1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	
Пюре картофельное с подливой	150/30	3,6	1,8	27		135	42,84	133,92	43,38	1,62	1,18	25,2	32
Котлета рыбная	100	11,8	6,1	2,7		112,8	25,9	123,9	22,6	0,7	0,07	0,5	279
Хлеб	60	4,56	0,48	29,52		135,6	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	1
Кисель	180	-	-	12,6		47,34	0,15	-	-	0,036	-	-	376
Свежий помидор	60	0,54	0,12	1,62		10,8	6	14,4	6,6	0,162	0,0222	8,22	1038
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47	16	11	9	2,2	0,03	10	368
ИТОГО: 680		20,9	8,9	83,24		488,54	102,89	320,42	89,98	5,378	1,3682	44,04	

8 день															
ЗАВТРАК															
Наименование блюда		Выход блюдо	Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Ca		P	Mg	Fe	B ₁	C			
1	2	3	4	12	34,74	271,26	36,72	12	12	9	10	11	12		
Плов с курицей	180	7,38	13,14	34,74	271,26	36,72	110,88	27,81	0,5652	0,054	0,72			304	
Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	135,6	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12			1	
Салат «Витаминный»	80	1,2	0,08	7,52	36	32	20,8	9,6	0,376	0,0488	29,28			49	
Компот из яблок	180	0,54	-	26,1	100,08	22,68	35,64	17,46	0,54	0,0054	0,36			372	
ИТОГО: 500		13,68	13,7	97,88	542,94	103,4	204,52	63,27	2,1412	0,1742	30,48				

9 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда		Выход блюдо	Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	Ca		P	Mg	Fe	B ₁	C		
I	2	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Капуста тушеная	150		4,35	8,7	14,7	148,95	92,25	74,25	38,1	1,5	0,075	33,15	200	
Люля-кебаб	100		13	12	9	200	49,3	215,3	33,1	2,8	0,003	-	608	
Хлеб	60		4,56	0,48	29,52	135,6	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	I	
Сок фруктовый	180		0,72	0,18	17,64	75,6	12,6	12,6	7,2	2,52	0,018	3,6	399	
ИТОГО:		490	22,63	21,26	70,86	560,15	166,15	339,35	86,8	7,48	0,162	36,87		

10 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	Ca		P	Mg	Fe	B ₁	C		
1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,65		148,05	12,6	122,85	84,15	2,85	0,15	-	168
Салат витаминный	80	1,2	0,08	7,52		36	32	20,8	9,6	0,376	0,0488	29,28	49
Котлета куриная	100	12,6	14,1	7,5		208,3	30,17	144,1	19,49	1,271	0,156	1,67	283
Хлеб	60	4,56	0,48	29,52		135,6	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	1
Чай с лимоном и сахаром	200	0,4	0,2	10		43	14,4	6	5	1	0,006	3,1	285.02
ИТОГО:		24,16	18,16	72,67		570,95	101,14	330,95	126,64	6,127	0,4268	34,17	