

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

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

УТВЕРЖДАЮ:



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													
Наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		№ рецептуры
		Выход блюдо	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	13	
Запеканка творожно-вермишелевая	150	14,1	9,97	19,8	281,85	164,7	266,145	24,675	1,41	0,063	0,429	212	
Какао с молоком	180	3,9	3,3	15,6	108,9	130,9	101	23	0,6	0,054	0,6	397	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	11	9	2,2	0,03	10	368	
ИТОГО: 430		18,4	13,67	45,2	437,75	311,6	378,145	273,47	4,21	0,147	11,029		

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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
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	395	
Сосиска отварная	90	4,756	13,188	0,36	234,9	31,5	43,1	9	0,062	0,0171	-	536	
Салат «Витаминный»	80	1,2	0,08	7,52	36	32	20,8	9,6	0,376	0,0488	29,28	49	
Бутерброд с сыром	60/25	10,06	4,28	29,52	158,8	125,75	60,2	13,65	0,71	0,07	0,12	58	
Чай с сахаром	180	0,18	-	12,6	50,4	10,8	7,2	5,4	0,72	-	0,162	391	
ИТОГО:		16,346	16,898	74,15	509,25	222,16	266,0	72,43	2,1435	0,2739	32,097		

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					6	7	8	9	10	11	12	13	
	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	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	150	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Макароны отварные	90	5,4	0,6	30	147	10,5	36	9	0,9	0,06	-	-	204		
Гуляш из говядины	60	11,295	11,691	3,609	135	27,468	107,271	21,627	1,89	0,063	4,563	-	246		
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	22,335	18,531	80,289	505,68	86,058	199,251	48,807	3,906	0,207	31,983			

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			
1		200	2,942	3,876	35,219		187,619	5,619	63,809	20,761	0,447		0,0285	12	13
Каша молочная рисовая															
Яйцо вареное		40	5,04	4,24	0,44		62	20	68,8	4	0,476	0,0264	-		213
Какао с молоком		180	3,9	3,3	15,6		108,9	130,9	101	23	0,6	0,054	0,6		397
Хлеб с маслом и сыром		60/20/15	1,1	0,3	21		89	8	28	27	0,26	0,031	8,7		3
Груша		100	0,4	0,3	10,3		47	19	16	12	2,3	0,02	5		338
ИТОГО:		615	13,382	12,016	82,559		494,519	183,519	277,609	86,761	4,083	0,1599	14,3		

6 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		№ рецептуры
		Выход блюдо	Белки,г	Жиры, г	Углевод ы,г		Ca	P	Mg	Fe	С		
											B ₁	C	
I	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	230	15,67	10,26	2		290,46	50,06	387,09	8,75	1,06	0,23	2,47	160
Хлеб	60	4,56	0,48	29,52		135,6	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	1
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47	16	11	9	2,2	0,03	10	368
ИТОГО:		390	20,63	11,14	41,32	473,06	78,06	435,29	26,15	3,92	0,326	12,59	

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

8 день													
ЗАВТРАК													
		Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		№ рецептуры
		Выход блюдо	Белки,г	Жиры, г	Углевод ы,г		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Картофельная запеканка с мясом	200	7,0435	6,0087	2,5217	159,1391	16,6173	202,4	4,6260	1,7304	0,232	1,8173	1005748	
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	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	11	9	2,2	0,03	10	368	
ИТОГО:		12,0035	6,8887	54,4417	389,0791	44,7673	250,6	22,026	4,6264	0,328	11,9373		

9 день														
ЗАВТРАК														
Наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		№ рецептуры	
		Выход блюдо	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	13		
Голубцы ленивые	100	4,725	3,3625	5,5625	130,475	34,2625	-	3,075	1,025	0,098	12,225	130288		
Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	135,6	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	1		
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:		10,005	4,0225	52,7225	394,3975	58,8625	49,8	18,675	4,205	0,182	15,945			

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	г		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
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		
Птица запеченная	120	35,91	20,03	1,56	181,38	42,84	230,76	10,19	3,22	0,1729	2,85	297		
Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	135,6	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	1		
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:		47,79	24,07	81,89	576,63	112,04	424,21	119,54	9,626	0,4557	35,85			