

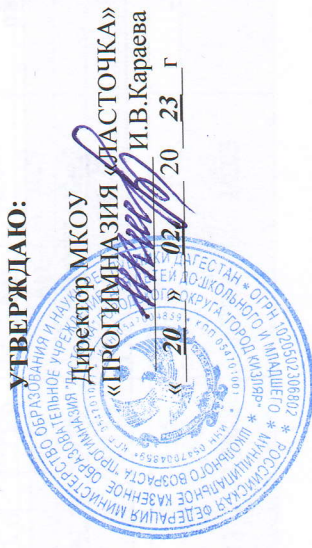
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

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

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	Выход блюдо	Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca 7	P 8	Mg 9	Fe 10		B ₁ 11	C 12		
I	2	3	4	5		6									13
Запеканка творожно-вермишелевая	200	18,8	13,293	26,4		375,8	219,6	354,86	32,9	1,88		0,084	0,572		212
Какао с молоком	200	4,333	3,666	17,333		121	145,44	112,22	25,55	0,666		0,06	0,666		266
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47	16	11	9	2,2		0,03	10		231
ИТОГО:	500	23,533	17,359	53,533		543,8	381,04	478,08	67,45	4,746		0,174	11,238		

2 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 7	P 8	Mg 9	Fe 10		B ₁ 11	C 12		
I	2	3	4	5		6									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	-		168
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		3
Чай с сахаром	180	0,18	-	12,6		50,4	10,8	7,2	5,4	0,72		-	0,162		391
ИТОГО:	585	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	3	4	5	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	30	6	6	0	106,5	156	108	7,5	0,3	0	0,21		42		
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	135,6	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12		0		
Чай со сгущенным 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		231		
500 ИТОГО:		30,27	22,52	61,64	585,46	350,449	358,02	55,323	3,4883	0,1778	10,03				

4 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	
Макароны отварные	150	5,4	0,6	30	147	10,5	36	9	0,9	0,06	-	137	
Гуляш из говядины	90	11,295	11,691	3,609	135	27,468	107,271	21,627	1,89	0,063	4,563	175	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	135,6	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	0	
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	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12	13
Каша молочная	200	2,942	3,876	35,219		187,619	5,619	63,809	20,761	0,447		0,0285	-	177
рисовая														
Яйцо вареное	40	5,04	4,24	0,44		62	20	68,8	4	0,476		0,0264	-	143
Какао с молоком	180	3,9	3,3	15,6		108,9	130,9	101	23	0,6		0,054	0,6	266
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	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	5		6	7	8	9	10		11	12	13
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	17,0326	11,1522	2,1739		315,717	54,413	420,75	9,5108	1,1522		0,25	2,6848	160
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52		135,6	12	37,2	8,4	0,66		0,066	0,12	0
Салат из капусты с горошком	90	1,62	8,64	6,84		61,11	53,91	28,17	14,67	0,63		0,027	40,95	20
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47	16	11	9	2,2		0,03	10	231
ИТОГО:	500	23,6126	20,6722	48,3339		559,427	136,323	497,12	41,5808	4,8922		0,373	53,7548	

7 день												
ЗАВТРАК												
Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		№ рецептуры	
Наименование блюда	Выход блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Ca 12	P 12	Mg 9	Fe 10	B ₁ 11	C 12		
1	2	3	4	5	12	12	9	10	11	12	13	
Плов с курицей	180	7,38	13,14	34,74	271,26	110,88	27,81	0,5652	0,054	0,72	199	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	135,6	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	0	
Салат «Витаминный»	80	1,2	0,08	7,52	36	20,8	9,6	0,376	0,0488	29,28	49	
Компот из яблок	180	0,54	-	26,1	100,08	35,64	17,46	0,54	0,0054	0,36	236	
ИТОГО:		500	13,68	97,88	542,94	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	
Наименование блюда	Выход блюдо	Белки,г	Жиры, г	Углевод ы,г	Ca 7	P 8	Mg 9	Fe 10	B ₁ 11	C 12		
1	2	3	4	5	6	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 пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	135,6	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	0	
Кисель	180	-	-	12,6	47,34	0,15	-	0,036	-	-	376	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	0,03	10	231	
ИТОГО:		540	12,0035	54,4417	389,0791	44,7673	250,6	22,026	0,328	11,9373		

9 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	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Голубцы ленивые	160		7,56	5,38	8,9	208,76	54,82	-	4,92	1,64	0,1568	19,56	130288		
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	135,6	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	0		
Сок фруктовый	180		0,72	0,18	17,64	75,6	12,6	12,6	7,2	2,52	0,018	3,6	271		
Банан	100		1,1	0,3	21	89	8	28	27	0,26	0,031	8,7	231		
		500													
ИТОГО:			13,94	6,34	77,06	508,96	87,42	77,8	47,52	5,08	0,2718	31,98			

10 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда		Выход блюдо	Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угледо ды,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	-	114		
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 пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	135,6	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	0		
Сок фруктовый	180	0,72	0,18	17,64	75,6	12,6	12,6	7,2	2,52	0,018	3,6	271		
ИТОГО:		590	47,79	24,07	81,89	576,63	112,04	424,21	119,54	9,626	0,4557	35,85		