

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ 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
		2	3	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ca 7		P 8	Mg 9	Fe 10	B ₁ 11	C 12			
1		2		3	4	5		6	219,6	354,86	32,9	1,88	0,084	0,572	13	
Запеканка творожно-вермишелевая		200	18,8	13,293		26,4		375,8							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

		Пищевые вещества (г)					Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		№ рецептуры
Наименование блюда	Выход блюд	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	-	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	4,685	19,98	29,695	318,25	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:		13,971	34,598	74,325	668,7	222,16	266,0	72,43	2,1435	0,2739	32,097			

3 день															
ЗАВТРАК															
Наименование блюда	Выход блюда	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		141	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12		0	
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		231	
ИТОГО:		30,27	22,52	61,64		590,86	350,449	358,02	55,323	3,4883	0,1778	10,03			

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	7	8	9	10	11	12			13		
Макароны отварные	150	5,4	0,6	30	10,5	36	9	0,9	0,06	-			137		
Гуляш из говядины	90	11,295	11,691	3,609	27,468	107,271	21,627	1,89	0,063	4,563			175		
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12			0		
Салат из капусты с горшком	60	1,08	5,76	4,56	35,94	18,78	9,78	0,42	0,018	27,3			20		
Кисель	180	-	-	12,6	0,15	-	-	0,036	-	-			376		
ИТОГО:		22,335	18,531	80,289	511,08	199,251	48,807	3,906	0,207	31,983					

7 день													
ЗАВТРАК													
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			Са г	Р г	Mg г	Fe г	B ₁ г	C г	
Плов с курицей	180	7,38	13,14	34,74		271,26	36,72	110,88	27,81	0,5652	0,054	0,72	13
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52		141	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	199
Салат «Витаминный»	80	1,2	0,08	7,52		36	32	20,8	9,6	0,376	0,0488	29,28	0
Компот из яблок	180	0,54	-	26,1		100,08	22,68	35,64	17,46	0,54	0,0054	0,36	49
ИТОГО:		13,68	13,7	97,88		548,34	103,4	204,52	63,27	2,1412	0,1742	30,48	236

8 день													
ЗАВТРАК													
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		№ рецептуры
		Белки,г	Жиры, г	Углевод ы,г			Са г	Р г	Mg г	Fe г	B ₁ г	C г	
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	13
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52		141	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12	1005748
Кисель	180	-	-	12,6		47,34	0,15	-	-	0,036	-	-	0
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47	16	11	9	2,2	0,03	10	376
ИТОГО:		12,0035	6,8887	54,4417		394,4791	44,7673	250,6	22,026	4,6264	0,328	11,9373	231

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	
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	141	12	37,2	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	12,6	7,2	2,52	0,018	3,6	271
Банан	100	1,1	0,3	21	89	8	28	28	27	0,26	0,031	8,7	231
ИТОГО:		500	13,94	6,34	77,06	514,36	87,42	77,8	47,52	5,08	0,2718	31,98	

10 день															
ЗАВТРАК															
Наименование блюда		Пищевые вещества (г)					Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры
		Выход блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	5		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C		
I		2	3	4			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	-		13	
Салат витаминный	80	1,2	0,08	7,52		36	32	20,8	9,6	0,376	0,0488	29,28		114	
Птица запеченная	120	35,91	20,03	1,56		181,38	42,84	230,76	10,19	3,22	0,1729	2,85		49	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52		141	12	37,2	8,4	0,66	0,066	0,12		297	
Сок фруктовый	180	0,72	0,18	17,64		75,6	12,6	12,6	7,2	2,52	0,018	3,6		0	
ИТОГО:		47,79		24,07	81,89	582,03	112,04	424,21	119,54	9,626	0,4557	35,85		271	