

Утверждено:

И.о. директора МБОУ СОШ
«Аннинский Лицей»

Семязянухина Д.В.



Согласовано:
Председатель совета Аннинского РПТК

Пысенкова Г.М.



Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов для организации питания школьников общеобразовательных учреждений

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осень — зимний, осенний

Возраст: от 7-11 лет

№	Имя пищи	Масса	Пищевые вещества (г.)				Энерг. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества						
			Б, г	Ж, г	У, г	Земл.		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			
	наименование блюда																	
ЗАВТРАК																		
182	Капша рисовая жидкая с маслом и сахаром	20,49	5,10	10,12	43,40	291,00	0,06	1,17	0,058	0,21	130,39	138,14	22,12	0,50				
3	Бутерброд с сыром	15,07	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,059	0,015	139,20	96,00	9,45	0,49				
376	чай с сахаром	1,87	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	Фрукты	31,07	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9				
	ИТОГО:	68,5	13,22	19,19	104,73	652	0,16	16,31	0,117	0,825	292,69	278,94	95,97	2,17				

Возраст: от 7-11 лет

ДЕНЬ: вторник
 НЕДЕЛЯ: первая
 СЕЗОН: весна зимний, осенний

№ рек.	Прим. пища, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б, г	Ж, г	У, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК																
309	мучные изделия отварные	7,27	6,12	9	34,2	242,28	0,072	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9		
294	Котлеты, рубленые из птицы	38,62	14,31	22,46	14,92	318,6	0,09	0,79	0,01	0,338	53,53	73,71	18,9	1,57		
379	кофейный напиток с молоком	14,36	3,17	2,68	16,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1		
	Хлеб пшеничный	1,55	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	Масло сливочное (порциями)	6,7	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02		
	ИТОГО:	68,50	25,26	41,59	75,81	774,24	0,22	2,09	0,07	3,05	200,71	225,51	48,50	2,81		

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осень — зимний, весенний

Возраст: от 7-11 лет

№	Прием пищи,	Масса порции, г	Пищевые вещества (гр.)					Энерг. ценность (ккал.)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б, г	Ж, г	У, г	В, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
223	Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88					
	молоко ступенчатое с сахаром 8,5 % жирности	10	0,72	0,85	5,55	0,01	0,1	0,044	0,02	30,7	21,9	3,4	0,02					
377	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22					
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02					
	Кондитерское изделие	100	8,1	5,3	54,9	0,06	0,08	0,09	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5					
	ИТОГО:	500	25,36	27,7	108,54	0,174	3,7	0,26	1,45	192,55	201,9	57,72	2,54					

ЗАВТРАК

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осень — золотой, осенний

Возраст: от 7-11 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (гр.)					Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б, г	Ж, г	У, г	В1, мг	С, мг		А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК																		
234	Котлеты рыбные	38,62	14,71	4,81	10,31	0,096	0,48	0,014	0,69	128,01	242,69	28,74	0,825					
312	шоре картофельное	8,83	3,08	2,33	19,13	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86					
382	Каша с молоком	15,88	4,08	3,5	17,5	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48					
	хлеб ржано-пшеничный	5,17	3,36	0,66	29,64	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86					
	ИТОГО:	68,5	25,23	11,3	76,58	0,356	5,83	0,071	1,38	330,26	507,84	91,74	4,025					

ДЕНЬ: понедельник
 НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осень — зимний, весенний

Возраст: от 7-11 лет

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б, г	Ж, г	У, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
182	Капса пишенная жидкая молочная	200	7,43	4,47	36,9	258	0,21	1,17	0,028	1,8	13,6	181,37	47,6	1,24
377	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,059	0,015	139,20	96,00	9,45	0,49
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,4	70,5	0,0	15,0	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО:	600	14,13	13,47	81,33	544,5	0,299	19,18	0,087	2,125	184,6	299,07	80,25	5,93

ЗАВТРАК

Возраст: от 7-11 лет

ДЕНЬ: вторник
 НЕДЕЛЯ: вторая
 СЕЗОН: весне — зимний, осенний

№ реп.	Грибы (гидрид), наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (гр.)				Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б, г	Ж, г	У, г	(ккал.)		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК															
223	запеканка из творога	41,77	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88	
377	чай с сахаром и лимоном	3,08	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9	
	Масло сливочное (порция)	6,7	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	
	хлеб пшеничный	1,55	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	молоко ступенное с сахаром 8,5 % жирности	2,4	0,72	0,85	5,55	32,8	0,01	0,1	0,044	0,02	30,7	21,9	3,4	0,02	
	Кондитерское изделие	13	8,1	5,3	54,9	301	0,06	0,08	0,09	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5	
	ИТОГО:	68,5	25,36	27,7	108,54	801,56	0,174	3,7	0,26	1,45	192,55	201,9	57,72	2,54	

Возраст: от 7-11 лет

ДЕНЬ: четверг
 НЕДЕЛЯ: вторая
 СЕЗОН: осень — зимний, осенний

№	Прием пищи	Масса	Ценные вещества (гр.)				Энерг. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б, г	Ж, г	У, г	Энерг.		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК															
278	Тертые мясные с соусом	34,18	16,01	15,16	10,39	242	0,122	4,16	0,001	0,037	41,56	35,81	165	0,61	
302	каша рисовая с гречневая	15,18	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01	
	хлеб пшеничный	1,55	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
376	чай с сахаром	1,87	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Сок	15,72	2,000	0,120	20,200	92,000	0,010	4,000	0,000	0,200	17,000	8,000	14,000	0,600	
	ИТОГО:	68,5	28,56	19,6	95,09	672,62	0,352	8,19	0,001	0,497	88,86	274,01	327	6,72	

ДЕПЬ: *пшеница*
 ШЕДЕЖ: *квас*
 СЕЗОН: *осень — зима, весна*

Возраст: от 7-11 лет

№ рек	Прим. пище. наименование блюда	Масса			Пищевые вещества (гр.)			Энерг. (ккал.)	Витамины			Минеральные вещества		
		Б, г	Ж, г	У, г	В1, мг	С, мг	А, мг		Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК														
177	Каша рисовая с изюмом	22,62	6,09	47,99	0,07	0,96	0,05	315	1,5	137,99	167,4	39,53	0,87	
382	Каша с молоком	15,88	4,08	17,5	0,06	1,6	0,024	118,6	0	152,2	124,6	21,3	0,48	
	Хлеб пшеничный	1,55	1,58	9,66	0,02	0	0	46,76	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	Фрукты	28,45	2,25	31,5	0,06	15	0	144	0,6	12	42	63	0,9	
	ИТОГО:	68,5	14	106,65	0,21	17,56	0,074	624,36	2,36	306,79	351,4	130,43	2,47	

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного десятидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Питание детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации»
 Методические рекомендации МР 0162-19
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельникова
 М.:Дельта прайт, 2011