

«Утверждаю»



Директор школы: Никитина Е.Н.

**Меню горячего питания
для обучающихся 1-4 классов (7-11лет)
МБОУ Сыр-Липецкой ОШ**

Неделя 1 День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
200	Суп картофельный	200	4,8	3,1	16,9	110,6	42,1	38,6	42,5	0,8	0	7	0
21	Рис отварной	150	0,1	0,1	9,13	212,84	2,4	0	1	1	0	0	0,3
268	Котлета	90	0	9,77	4,8	154,36	166,36	0	166,3	1,73	0,07	0,68	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,16	0,08	7,5	28,2	100,69	4,4	20	0	0	11	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	6	4,2	19,52	0,33	0,03	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	9,3	12,00	37,5	0,62	0,05	0	0
	Итого :	690	8,32	13,58	62,81	621,73	326,85	59,2	286,82	4,48	0,15	18,68	0,52

Неделя 1 День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
201	Суп крестьянский с крупой и куриным мясом	200	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,42	34,98	0,3	0,06	0,03	1,02
301	Макаронные изделия отварные с сыром	150	12,1	10,1	34,0	275	139,2	9,45	80,15	0,49	0,13	0,1	0
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	6	4,2	19,52	0,33	0,03	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	9,3	12,00	37,5	0,62	0,05	0	0
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,4	46,87	16	9,00		2,2	0,013	12,5	0,36
	Итого :	700	20,59	17,06	105,06	650,42	208,97	40,07	175,75	4,12	0,293	13,71	1,38

Неделя 1 День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,1	8,05	6,6	125,64	48,71	18,4	47,63	1,02	0,06	16,93	0
128	Пюре картофельное	150	3,26	9,62	18,89	181,5	43,74	28,77	103,91	1,08	0,16	18,69	30,6
244	Рыба припущенная с овощами	90	6,12	0,81	2,54	42	10,3	8	67,4	0,43	0,04	0,77	3
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	14	59	0,13	0	1,3	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	6	4,2	19,52	0,33	0,03	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	9,3	12,00	37,5	0,62	0,05	0	0
	Итого :	690	20,91	21,69	68,41	565,47	243,83	85,37	334,96	3,61	0,34	37,69	33,6

Неделя 1 День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,6
679	Каша рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
155	Гуляш	90	7,66	8,58	2,31	176,8	16,88	17,62	178,64	2,45	0,1	0,74	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,16	0,08	7,5	28,2	100,69	4,4	20	0	0	11	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	6	4,2	19,52	0,33	0,03	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	9,3	12,00	37,5	0,62	0,05	0	0
	Итого :	690	24,29	20,01	88,97	696,38	307,47	129,86	602,14	7,86	0,45	12,65	30,64

16,928

!!!

Неделя 1 День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	83,2	30,98	119,59	1,21	0,23	25,74	31,5
637	Птица отварная	90	2	6,1	6,4	244	139	9	0	0,1	0,14	5,1	0
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	9,78	0,36	0	2,83	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	6	4,2	19,52	0,33	0,03	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	9,3	12,00	37,5	0,62	0,05	0	0
	Итого :	690	10,64	13,78	73,93	618,23	271,38	80,18	239,71	3,49	0,54	40,27	31,5

Неделя 2 День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,1	8,05	6,6	125,64	48,71	18,4	47,63	1,02	0,06	16,93	0
259	Жаркое по-домашнему	175	16,20	18,09	16,58	295,00	30,5	42,48	61,8	3,86	0,12	6,76	15
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	14	59	0,13	0	1,3	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	6	4,2	19,52	0,33	0,03	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	9,3	12,00	37,5	0,62	0,05	0	0
	Итого :	625	27,73	29,35	63,56	636,97	220,29	91,08	225,45	5,96	0,26	24,99	15

Неделя 2 День 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
204	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	18,44	20	50,04	0,71	0,08	6,6	0
182	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,36	8,37	26,46	203,6	98,6	34	95,21	0,88	0,08	0,84	0
3	Бутерброд с сыром	60	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,45	80,15	0,49	0,05	0,11	0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	9,3	12,00	37,5	0,62	0,05	0	0
	Итого :	640	14,62	19,19	81,77	530,17	271,54	75,45	262,9	3,1	0,26	7,55	0

Неделя 2 День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
82	Борщ с свежей капусты и картофелем	200	5,12	8,02	9,24	136,83	49,1	21,62	22	1,34	0,05	12,85	0
202	Макаронные изделия отварные	150	6,55	6,93	36,55	235	14,57	9,77	0	0,98	0	0	0
268	Котлета	90	0	9,77	4,8	154,36	166,36	0	166,3	1,73	0,07	0,68	0,22
383	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	0,2	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	6	4,2	19,52	0,33	0,03	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	9,3	12,00	37,5	0,62	0,05	0	0
	Итого :	690	14,93	25,25	85,05	760,92	245,53	47,59	245,32	5	0,2	13,53	0,22

Неделя 2 День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
86	Суп-лапша с курицей	200	0	1	4,7	163	8	0	18	0,8	0,08	5,8	0,1
334	Рагу из из мяса птицы (курица)	150	9,64	8,64	7,79	232,25	154,77	21,19	65,00	1,13	0,10	6,85	31,00
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	9,78	0,95	0,00	0,90	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	6	4,2	19,52	0,33	0,03	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	9,3	12,00	37,5	0,62	0,05	0	0
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,4	46,87	16	9,00		2,2	0,013	12,5	0,36
	Итого :	700	13,46	10,73	74,25	672,45	208,25	51,53	149,8	6,03	0,273	26,05	31,46

Неделя 2 День 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,6
259	Жаркое по-домашнему	175	16,20	18,09	16,58	295,00	30,5	42,48	61,8	3,86	0,12	6,76	15
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	10,00	90,00	2,80	0,01	4,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	6	4,2	19,52	0,33	0,03	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	9,3	12,00	37,5	0,62	0,05	0	0
	Итого :	625	26,21	23,83	80,1	640,73	221,42	92,82	346,8	8,12	0,3	11,67	45,6

Дни по меню	Пищевые вещества			Энерг. Ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
	Белки г	Жиры г	Углеводы г		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	0
1	8,32	13,58	62,81	621,73	326,85	59,2	286,82	4,48	0,15	18,68	0,52	0
2	20,59	17,06	105,06	650,42	208,97	40,07	175,75	4,12	0,293	13,71	1,38	0
3	20,91	21,69	68,41	565,47	243,83	85,37	334,96	3,61	0,34	37,69	33,6	0
4	24,29	20,01	88,97	696,38	307,47	129,86	602,14	7,86	0,45	12,65	30,64	0
5	10,64	13,78	73,93	618,23	271,38	80,18	239,71	3,49	0,54	40,27	31,5	0
6	27,73	29,35	63,56	636,97	220,29	91,08	225,45	5,96	0,26	24,99	15	0
7	14,62	19,19	81,77	530,17	271,54	75,45	262,9	3,1	0,26	7,55	0	0
8	14,93	25,25	85,05	760,92	245,53	47,59	245,32	5	0,2	13,53	0,22	0
9	13,46	10,73	74,25	672,45	208,25	51,53	149,8	6,03	0,273	26,05	31,46	0
10	26,21	23,83	80,1	640,73	221,42	92,82	346,8	8,12	0,3	11,67	45,6	0
Среднее	18,17	19,45	78,39	639,35	252,55	75,32	286,97	5,18	0,31	20,68	18,99	0,00
норма*3	54,51	58,341	235,173	1918,041	757,659	225,945	860,895	15,531	0,9198	62,037	56,976	0

19,25 19,75 83,75

2.6. Разрабатываемое для обучающихся 1-4 классов меню должно отвечать следующим рекомендациям:

2.6.1. Энергетическая ценность школьного завтрака должна составлять 400-550 ккал (20-25% от суточной калорийности), **обеда - 600-750 ккал (30-35%)**.