

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Печёнкинская начальная школа»
Бобина М.Б. Бобина
«30» 07 20 20 года



Примерное десятидневное меню
для питания детей
МКОУ «Печёнкинская начальная школа»
осенне-зимний период

Неделя первая

Сезон осенне-зимний

Возрастная группа категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества	Энергетическая ценность	Цена
ПОНЕДЕЛЬНИК								
195	Макаронные изделия с тертым сыром	180	11	10,96	57,2	A B1, B2 B3 B5, B6, B9, E	371,26	9,4
263	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	Ca, P, Mg, K, Na, Fe	48,64	1,16
	Хлеб пшеничный	34	2,56	0,8	45,2	Ca, Fe, Mg P K, Na Zn Cu Se, Mn	77,18	0,72
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,14	A, бета-каротин, E, K, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6, B12	66,2	4,4
	Пирожное «Чоко-пай»	80	4,8	18	67	B, H, PP Zn Cu Fe, Ca K, P Mn,	150	11,0
	Груша	300	0,4	0,3	10,3	A B1, B2 B5, B6, B9, C, E Ca Mg P K Na Fe, S	141	43,5
	ИТОГО:	804	18,98	37,26	191,88		854,28	70,18
ВТОРНИК								
263	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	Ca, P, Mg, K, Na, Fe	48,64	1,16
	Хлеб пшеничный	34	2,56	0,8	45,2	Ca, Fe, Mg P K, Na Zn Cu Mn Se	77,18	0,72
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,14	A, бета-каротин, E, K, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6, B12	66,2	4,40
	Сыр	10	10	25,3	37,1	A, B2, B6, B12, PP, Ca, Mg, Zn, P.	36	4,10
191	Рис отварной	200	1	0,1	10,5	B1, B2, B3 B6, PP E Ca, Fe. Mg P K, Na	94,4	4,25
179	Курица в соусе с томатом	80	29,53	35,62	4,66	Ca, Fe. Mg P K, Na	348,45	54,87
	ИТОГО:	534	43,31	69,02	109,64		670,87	69,50
СРЕДА								
175	Фрикадельки из говядины паровые	80	10,68	9,97	5,33	Ca, Fe B1, B2 C	153,79	56,16
194	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	32,25	Ca, Fe B1, B2 C	211,10	5,31

	Сок	200	0	0	11	B1, B6, B9, B12, C, E, K	90	11,00
	Хлеб пшеничный	34	2,56	0,8	45,2	Ca, Fe, Mg P K, Na Zn Cu Mn Se	77,18	0,72
	ИТОГО:	464	18,76	16,06	93,78		532,07	74,19
ЧЕТВЕРГ								
186	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,73	5,43	45	B1, B2, B3 B6 B12 PP E	351,73	7,66
	Сосиски	50	7,72	18,18	0,31	B1, B2, C, D и PP, Ca Mg K, Na Fe.	139,94	12,00
	Сок	200	0	0	11	B1, B6, B9, B12, C, E, K	90	11,00
	Хлеб пшеничный	34	2,56	0,8	45,2	Ca, Fe, Mg P K, Na Zn Cu Mn Se	77,18	0,72
	Груша	300	0,4	0,3	10,3	A B1, B2 B5, B6, B9, C, E Ca Mg P K Na Fe, S	141	43,50
	ИТОГО:	784	19,41	24,71	111,81		799,85	74,88
ПЯТНИЦА								
117	Запеканка из творога	200/15	22,47	7,13	59,85	Ca Fe, B1, B2, C	393,45	36,06
152	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	Ca, Mg, Fe, K, Cu, Zn, Mn, B1- B3, A, E, C	153,92	0,88
	Хлеб пшеничный	34	2,56	0,8	45,2	Ca, Fe, Mg P K, Na Zn Cu Se, Mn	77,18	0,72
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,14	A, бета- каротин, E, K, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6, B12	66,2	4,4
	ИТОГО:	459	28,9	19,06	131,14		690,75	42,06
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	3045	129,36	166,11	638,25		3547,82	330,81

Неделя вторая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рецептуры	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества	Энергети- ческая ценность	Цена
ПОНЕДЕЛЬНИК								
144	Рыба тушеная в томате с овощами	80	9,32	5,15	4,8	Ca, Fe B1, B2, C	102,9	20,39
206	Картофельное пюре	150	3,83	7,27	16,0	A, бета- каротин, D, E, K, C, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6, B9,	160,41	9,45

						B12		
263	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	Ca, P, Mg, K, Na, Fe	48,64	1,16
	Хлеб пшеничный	34	2,56	0,8	45,2	Ca, Fe, Mg, P K Na Zn Cu Se, Mn	77,18	0,72
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,14	A, бета-каротин, E, K, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6, B12	66,2	4,4
	Груша	300	0,4	0,3	10,3	A B1, B2 B5, B6, B9, C, E Ca Mg P K Na Fe, S	141	43,5
	ИТОГО:	774	16,33	20,72	88,48		596,33	79,62

ВТОРНИК

186	Каша гречневая молочная вязкая	205	7,94	8,21	35,13	Ca, Fe, B1, B2, C	246,17	11,28
263	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	Ca, P, Mg, K, Na, Fe	48,64	1,16
	Хлеб пшеничный	34	2,56	0,8	45,2	Ca, Fe, Mg, P, K, Na, Zn, Cu Se, Mn	77,18	0,72
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,14	A, бета-каротин, E, K, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6, B12	66,2	4,4
	Сыр	10	10	25,3	37,1	A, B2, B6, B12, PP, Ca, Mg, Zn, P.	36	4,1
	Йогурт	200	2,5	2,8	11	Mg, P, K, Na Zn, Cu Mn Se	154,8	12,4
	ИТОГО:	659	21,22	44,31	140,61		628,99	34,06

СРЕДА

110	Омлет натуральный	140	10,24	12,5	5	A, бета-каротин, D, D3, E, K, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6, B9 и B12	173,46	11,76
198	Горошек зеленый консервированный отварной	25	1	0	2	A, бета-каротин, E и K, C, B1, B2, B3 (PP), B5, B6 и B9	37,5	1,55
152	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	Ca, Mg, Fe, K, Cu, Zn, Mn, B1-B3, A, E, C	153,92	0,88
	Хлеб пшеничный	34	2,56	0,8	45,2	Ca, Fe, Mg, P K Na Zn Cu Se, Mn	77,18	0,72
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,14	A, бета-каротин, E, K, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6, B12	66,2	4,4
	ИТОГО	409	17,67	24,43	76,29		507,8	19,31

ЧЕТВЕРГ

96	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,98	10,15	42,8	Ca, Fe B1, B2 C	235,2	16,34
263	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	Ca, P, Mg, K, Na, Fe	48,64	1,16
	Хлеб пшеничный	34	2,56	0,8	45,2	Ca, Fe, Mg P K, Na Zn Cu Mn Se	77,18	0,72
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,14	A, бета- каротин, E, K, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6, B12	66,2	4,40
	Сыр	10	10	25,3	37,1	A, бета- каротин, E, K, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6, B12	36	4,10
	Апельсин	300	0,4	0,3	10,3	B1, B2, B3, B5, B6, H), A, C, и E	47	33,00
	ИТОГО:	754	21,16	43,75	147,58		510,22	59,72

ПЯТНИЦА

120	Запеканка рисовая с творогом	200/15	9,08	10,63	48,79	Ca, Fe B1, B2 C	327,15	4,83
152	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	Ca, Mg, Fe, K, Cu, Zn, Mn, B1-B3, A, E, C	153,92	6,15
	Хлеб пшеничный	34	2,56	0,8	45,2	Ca, Fe, Mg, P K, Na Zn Cu Mn Se	77,18	0,72
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,14	A, бета- каротин, E, K, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6, B12	66,2	4,40
	Сок	200	0	0	11	B1, B6, B9, B12, C, E, K	90	11,00
	Пирожное «Чоко- пай»	80	4,8	18	67	B, H, PP Zn Cu Fe, Ca K, P Mn,	150	11,00
	ИТОГО:	739	20,31	40,56	198,08		864,45	38,10
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	3335	96,69	173,77	651,04		3107,79	230,81

Рецептурный справочник: Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении : [сборник : в 2 ч.] / М-во образования и науки Челябинск. обл. ; [сост. Г. Н. Панкратова ; под ред. В. В. Садырина]. - Челябинск: Взгляд, 2005