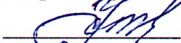


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Китовская средняя школа»
(МОУ Китовская СШ)

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ Китовская СШ


И.В. Румянцева

«08» 07 2023 г.

Десятидневное меню

для организации питания учащихся 1 – 4 классов
Муниципального общеобразовательного учреждения
Китовская СШ
на 2023 – 2024 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 1-4 класс; возраст детей - 7-11 лет

Сезон: осень-весна

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
437	Гуляш (50/50)	100	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
230,01	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,77	11,69	27,11	266,40	0,05	0,00	0,12	0,00	20,70	160,64	106,87	3,66
198	Чай с лимоном и сахаром (200/8)	208	0,20	0,10	15,00	57,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,30	8,20	4,40	0,90
299	Хлеб ржаной	35	2,30	0,20	14,60	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
0,010 / 0,020	Огурцы свежие порционно / помидоры свежие порционно	80	0,98 / 0,9	0,12 / 0,2	3,18 / 3,9	17,7 / 18	0,05 / 0,06	7 / 25	0,07 / 0,6	0,00	28 / 10	0,39 / 0,25	17,1 / 11	0,73 / 0,3
1	Вода питьевая	250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	85,00	0,30
Итого за Завтрак			29,93	30,04	65,01	580,45	0,22	1,38	0,12	0,00	56,50	383,03	226,48	7,48

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
95.01	Каша рисовая молочная вязкая (250/7)	257	7,20	10,00	50,10	321,00	0,08	0,63	0,12	0,00	146,24	111,40	42,00	0,68
2.02	Бутерброд с сыром (35/30)	65	5,00	3,00	14,50	122,00	0,05	0,00	0,10	0,00	106,90	14,90	15,40	0,67
299,03	Хлеб пшеничный	36	2,89	0,30	18,47	90,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	24,70	5,32	0,42
272/350/351/352/353	Апельсин/ Киви/ Яблоко/ Банан/ Груша	200	1,80/1,00/0,05/1,50/0,40	0,40/0,48/0,05/0,10/0,12	16,20/9,72/1,18/21,80/15,46	80,00/56,00/50,00/89,00/58,00	0,08/0,02/0/0,04/0,001	120,00/216,00/1,98/10,00/4,20	0,10/108,00/0/0,12/6,90	0,00	68,00/48,00/1,92/8,00/9,00	46,00/48,00/1,32/28,00/11,00	26,00/30,00/1,08/42,00/7,00	0,60/0,96/0,26/0,60/0,20
1	Вода питьевая	250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	85,00	0,30
Итого за Завтрак			17,44	15,53	118,34	715,60	0,19	72,06	23,24	0,00	321,86	222,86	175,93	2,59

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183,03	Кура отварная	90	22,23	17,19	10,44	279,90	0,10	0,00	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	2,42
226.01	Картофельное пюре	180	4,70	6,65	32,89	216,14	0,24	39,01	0,11	0,00	67,85	141,82	49,28	1,87
64	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,30	8,20	6,60	105	0,01	1,86	0	0	34,61	0	18,65	1,2
210	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,00	0,29	0,00	0,00	14,62	29,20	8,50	14,62
299	Хлеб ржаной	35	2,30	0,20	14,60	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
1	Вода питьевая	250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	85,00	0,30
Итого за Завтрак			31,03	32,34	95,73	793,04	0,35	41,16	0,11	0,00	127,62	190,52	165,63	20,71

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
119,04	Блины с молоком сгущенным (150/30)	180	6,80	7,75	51,30	306,15	0,00	0,0	0	0	0,00	0,0	0,0	0,00
2,02	Бутерброд с сыром (35/30)	65	5,00	3,00	14,50	122,00	0,05	0,00	0,10	0,00	106,90	14,90	15,40	0,67
197	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,57	85,00	0,06	2,01	0,00	0,00	189,60	0,00	0,00	0,17
1	Вода питьевая	250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	85,00	0,30
Итого за Завтрак			16,37	14,83	73,37	513,15	0,11	2,01	0,10	0,00	296,64	14,90	100,40	1,14

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
310.01	Суфле мясное	100/ 10	18,50	26,10	3,00	321,00	0,04	0,45	0,00	0,00	51,28	0,00	16,42	1,48
226.01	Картофельное пюре	180	4,70	6,65	32,89	216,14	0,24	39,01	0,11	0,00	67,85	141,82	49,28	1,87
26	Салат из белокочанной капусты	60	0,90	3,06	5,64	53	0,01	15,11	0,55	0,00	33,18	17,96	10,29	0,39
198	Чай с лимоном и сахаром*** (200/8)	208	0,30	0,10	15,20	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,10	9,80	5,20	0,90
299	Хлеб ржаной	35	2,30	0,20	14,60	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
1	Вода питьевая	250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	85,00	0,30
Итого за Завтрак			26,70	36,11	71,33	720,14	0,28	42,36	0,11	0,00	133,37	171,12	160,10	4,85

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
6.01	Плов с говяжьей тушеной	180	15,60	15,20	23,15	294,00	0,05	0,40	1,21	0,00	12,23	172,16	32,97	2,20
0,010 / 0,020	Огурцы свежие порционно / помидоры свежие порционно	80	0,98 / 0,9	0,12 / 0,2	3,18 / 3,9	17,7 / 18	0,05 / 0,06	7 / 25	0,07 / 0,6	0,00	28 / 10	0,39 / 0,25	17,1 / 11	0,73 / 0,3
			0,94	0,16	3,54	17,85	0,055	16	0,33	0,00	19	0,32	14,05	0,51
210	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,00	0,29	0,00	0,00	14,62	29,20	8,50	14,62
299	Хлеб ржаной	35	2,30	0,20	14,60	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
299,03	Хлеб пшеничный	40	2,89	0,30	18,47	90,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	24,70	5,32	0,42
1	Вода питьевая	250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	85,00	0,30
Итого за Завтрак			22,23	15,96	90,96	593,85	0,09	0,69	1,21	0,00	40,59	245,56	135,99	17,84

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
311.01	Каша молочная "Дружба" (250/7)	257	7,70	10,60	41,00	291,00	0,14	0,66	0,06	0,00	156,08	76,34	45,40	0,99
2	Бутерброд с джемом или повидлом (20 /30)	50	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,10	0,00	8,10	14,90	9,90	0,62
204.03	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,00	1,00	0,00	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00
299.03	Хлеб пшеничный	36	2,89	0,30	18,47	90,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	24,70	5,32	0,42
272/ 350/ 351/ 352/ 353	Апельсин/ Киви/ Яблоко/ Банан/ Груша	200	1,80/ 1,00/ 0,05/ 1,50/ 0,40	0,40/ 0,48/ 0,05/ 0,10/ 0,12	16,20/ 9,72/ 1,18/ 21,80/ 15,46	80,00/ 56,00/ 50,00/ 89,00/ 58,00	0,08/ 0,02/ 0/ 0,04/ 0,001	120,00/ 216,00/ 1,98/ 10,00/ 4,20	0,10/ 108,00/ 0/ 0,12/ 6,90	0,00	68,00/ 48,00/ 1,92/ 8,00/ 9,00	46,00/ 48,00/ 1,32/ 28,00/ 11,00	26,00/ 30,00/ 1,08/ 42,00/ 7,00	0,60/ 0,96/ 0,26/ 0,60/ 0,20
1	Вода питьевая	250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	85,00	0,30
Итого за Завтрак			15,34	21,73	109,34	709,60	0,25	72,09	23,18	0,00	232,90	187,80	173,83	2,85

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
01	Котлета рубленая из птицы (100/5)	105	14,70	16,50	9,88	203,00	0,11	0,50	0,00	0,00	33,30	0,00	21,20	1,20
226.01	Картофельное пюре	180	4,70	6,65	32,89	216,14	0,24	39,01	0,11	0,00	67,85	141,82	49,28	1,87
28,01	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	100	0,94	7,12	3,67	83,09	0,04	16,65	0,63	0,00	24,35	32,9	16,1	0,77
299.03	Хлеб пшеничный	40	2,89	0,30	18,47	90,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	24,70	5,32	0,42
299	Хлеб ржаной	35	2,30	0,20	14,60	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
198	Чай с лимоном и сахаром (200/8)	208	0,20	0,10	15,00	57,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,30	8,20	4,40	0,90
1	Вода питьевая	250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	85,00	0,30
Итого за Завтрак			25,73	30,87	94,51	637,14	0,39	39,61	0,11	0,00	120,19	194,22	169,40	4,99

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
249	Рыба, запеченная в омлете	100	18,10	9,40	2,70	168,00	0,14	0,86	0,00	0,00	38,51	0,00	21,59	1,05
229,01	Макаронные изделия отварные	180	6,61	7,90	44,33	279,06	0,11	0,00	0,12	0,00	25,33	58,03	11,00	1,13
197	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	57,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,30	8,20	4,40	0,90
2.02	Бутерброд с сыром (35/30)	65	5,00	3,00	14,50	122,00	0,05	0,00	0,10	0,00	106,90	14,90	15,40	0,67
299	Хлеб ржаной	35	2,30	0,20	14,60	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
1	Вода питьевая	250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	85,00	0,30
Итого за Завтрак			32,21	20,60	91,13	697,06	0,30	0,96	0,22	0,00	182,18	100,63	141,59	4,35

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
115,03	Запеканка творожная со сметаной и молоком сгущенным (150/20/20)	190	20,17	46,90	32,00	502,00	0,03	0,62	14,90	0,00	307,10	361,40	38,80	0,02
204,03	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,00	1,00	0,00	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00
299,03	Хлеб пшеничный	40	2,89	0,30	18,47	90,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	24,70	5,32	0,42
272/ 350/ 351/ 352/ 353	Апельсин/ Киви/ Яблоко/ Банан/ Груша	200	1,80/ 1,00/ 0,05/ 1,50/ 0,40	0,40/ 0,48/ 0,05/ 0,10/ 0,12	16,20/ 9,72/ 1,18/ 21,80/ 15,46	80,00/ 56,00/ 50,00/ 89,00/ 58,00	0,08/ 0,02/ 0/ 0,04/ 0,001	120,00/ 216,00/ 1,98/ 10,00/ 4,20	0,10/ 108,00/ 0/ 0,12/ 6,90		68,00/ 48,00/ 1,92/ 8,00/ 9,00	46,00/ 48,00/ 1,32/ 28,00/ 11,00	26,00/ 30,00/ 1,08/ 42,00/ 7,00	0,60/ 0,96/ 0,26/ 0,60/ 0,20
1	Вода питьевая	250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	85,00	0,30
Итого за Завтрак			25,41	49,43	85,74	774,60	0,09	72,05	37,92	0,00	375,82	457,96	157,33	1,26

*** - возможна замена напитком из плодов шиповника

Примечание:

В целях обеспечения безопасности здоровья довольствующихся, на основании пункта 3.1.5 СанПиН 2.3.2.1324-03 "Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов" продукты, у которых вскрыта упаковка будут распределены на довольствующихся в равных весах.

Возможность внесения изменения в меню включая/исключая фрукты, овощи по необходимости. В связи с изменениями стоимости продуктов питания для изготовления блюда.

Используемые сборники рецептов :

_ Школьное питание (1 С : Питание)

_ Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания 2004 г ООО "Партнер"

_ Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. _ М : ДеЛи принт, 2011 г