

ИП «Кузьменко Николай Петрович»



Утверждаю

Директор школы



Десятидневное меню питания учащихся

5-11 классов.

**Примерное меню питания школьников
на 10 дней (завтрак и обед) для детей с 7 до 11 лет**

Понедельник (первая неделя)

Приемы пищи Наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг				
	Масса порций	Пищевые вещества				ЭЦ Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Б, гр	Ж, гр	У, гр	Y, гр										
1	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15		
Завтрак															
Каша вязкая молочная	200/5	5,6	10,4	23,18	230	0,01	-	0,08	0,9	140,82	217,9	24,2	0,794		
Рисовая с маслом сливочным Ж-72%(тк№1)	200	1,0	-	39,6	158,0	0,012	1,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003		
Компот из сухофруктов(тк№18)	40	3,04	0	19,6832 6**-	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0		
Хлеб пшеничный в/с															
Итого:		19,53	19,08	78,96	573,7	0,3	15,0	0,18	2,5	301,53	412,5	62,5	3,0		
Обед															
Жаркое по домашнему	200	12,5	12,2 5	28,85	298,0	0,139	7,015	0,153	0,019	118,65	253,82	44,14	1,986		
Компот из сухофруктов(тк№18)	200	1,0	-	39,6	158,0	0,012	1,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003		
Хлеб пшеничный, в/с	40	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,003		
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	1,7		
Итого:		27,49	26,0 7	119,558	840,02	0,371	19,08	0,25	3,38 9	253,95	577,5	87,5	4,1		
Всего за день:		47,02	45,1 5	198,52	1413,72	0,671	34,08	0,43	5,88 9	555,48	990,0	150,0	7,1		

Вторник (первая неделя)

Приемы пищи Наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет						Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг				
	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
		Б, гр	Ж, гр	У, гр												
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак – 25%																
Гуляш из мяса курицы	50	70	12,73	10,8	12	195,8	38	93	70	70	12,73	10,8	12			
Гороховое пюре(тк№32)	150	3,6	7,9	31,4	216,0	0,051	-	0,1	-	36,5	58,7	12,0	0,342			
Чай с сахаром, лимоном(тк№285)	200	1,6	1,6	17,3	87	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172,0	33,3	0,2			
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0			
Итого:		22,17	24,66	90,8	675,16	0,34	5,907	0,18	2,5	305,11	469	102	3,84			
Обед – 35%																
Гуляш из мяса курицы	50	70	12,73	10,8	12	195,8	38	93	70	70	12,73	10,8	12			
Гороховое пюре(тк№32)	150	3,6	7,9	31,4	216,0	0,051	-	0,1	-	36,5	58,7	12,0	0,342			
Чай с сахаром, лимоном(тк№285)	200	1,6	1,6	17,3	87	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172,0	33,3	0,2			
Хлеб пшеничный в/с	40	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5			
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7			
Итого:		24,03	25,95	110,23	835,4	0,42	32,94	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2			
Всего за день:		46,2	50,61	201,03	1510,56	0,76	38,85	0,43	6,0	690,11	1046,5	189,5	8,077			

Среда (первая неделя)

Прием пищи наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет						Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг				
	Масса порции	Пищевые вещества					ЭЦ Ккал Б, гр	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Б, гр	Ж, гр	У, гр	У, гр	У, гр										
1	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак – 25%																
Тефтели мясная	40	60	12,73	10,8	12		195,8	38	93	80	80	12,73	10,8	12		
Макароны отварные (тк №24)	150	3,15	7,0	21,3	153,0		0,052	-	0,013	-	72,075	89,1	25,9	0,252		
Кисель (тк №11)	200	0,2	-	35,8	142		0,01	5,761	-	-	-	23,6	2,3	0,004		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	92,4		0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0		
Итого:		31,93	26,7	95,91	739,4		0,34	9,048	0,25	0,2	363,521	410,8	65,65	3,038		
Обед – 35%																
Тефтели мясная	40	60	12,73	10,8	12		195,8	38	93	80	80	12,73	10,8	12		
Макароны отварные (тк №24)	150	3,15	7,0	21,3	153,0		0,052	-	0,013	-	72,075	89,1	25,9	0,252		
Кисель (тк №11)	200	0,2	-	35,8	142		0,01	5,761	-	-	-	23,6	2,3	0,004		
Хлеб пшеничный в/с	40	1,52	0,15	9,84	46,2		0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5		
Хлеб ржаной пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7		0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7		
Итого:		24,37	28,3	115,78	826,5		0,3826	26,98	0,25	5,382	390,11	531,684	88,09	5,004		
Всего за день:		56,3	55,0	211,69	1565,90		0,7226	36,028	0,5	5,582	753,631	942,484	153,74	8,042		

Четверг (первая неделя)

Приемы пищи Наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет				Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг			
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%													
Минтай в сметанном соусе	60	8,6	8,4	10,5	126,8	0,082	-	0,005	0,067	98,5	109,0	20,7	0,58
Рис отварной (тк№45)	150	3,35	5,85	20,28	154,7	0,072	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185
Какао на молоке(тк№31)	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,046	-	0,15	-	110,78	102,3	23,1	0,23
Хлеб пшеничный/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Итого:		21,09	23,61	93,38	647,86	0,34	8,03	0,18	0,067	343,77	469	105	2,835
Обед – 35%													
Минтай в сметанном соусе (тк№5)	60	8,6	8,4	10,5	126,8	0,082	-	0,005	0,067	98,5	109,0	20,7	0,58
Рис отварной (тк№45)	150	3,35	5,85	20,28	154,7	0,072	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185
Какао на молоке(тк№31)	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,046	-	0,15	-	110,78	102,3	23,1	0,23
Хлеб пшеничный/с	40	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:		27,37	30,18	117,27	859,53	0,427	30,80	0,25	5,933	346,34	577,5	87,5	5,205
Всего за день:		48,46	53,79	210,65	1507,39	0,767	38,83	0,43	6,0	690,11	1046,5	192,5	8,04

Пятница (первая неделя)

Примышници наименованиеблюда	Возрастдетейот7-11 лет				Витамины, мг,мкг				Минеральныевещества, мг				
	Масса порци й	Пищевыевещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак– 25%													
Борщ	250	2,0	4,3	15,0	88	0,0443	5,631	0,07	2,82	65,30	140,8	2,4	0,09
Компот из свежих яблок	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничныйв/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Кондитерское изделия	15	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
Итого:		19,94	19,9	84,78	571,4	0,3	16,29	0,18	2,5	307,83	412,5	62,5	3,0
Обед– 35%													
Борщ	250	2,0	4,3	15,0	88	0,0443	5,631	0,07	2,82	65,30	140,8	2,4	0,09
Кондитерское изделия	15	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
Компот из свежих яблок	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:		27,54	30,14	117,22	837,8	0,443	13,257	0,392	3,16	335,39	583,20	94,00	3,946
Всего за день:		47,48	50,04	202,0	1409,2	0,743	29,547	0,572	5,66	643,22	995,7	156,5	6,946

Понедельник (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет				Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг				
	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Б, гр	Ж, гр	У, гр										
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак – 25%														
Плов из птицы(тк№131)	150	14,15	11,85	35,15	268,5	0,15	-	0,022	0,79	234,31	308,6	32,5	0,137	
Чай с сахаром и молоком(тк№39)	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0	
Итого:		20,39	20,15	89,33	593,9	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0	
Обед – 35%														
Плов из птицы(тк№131)	150	14,15	11,85	35,15	268,5	0,15	-	0,022	0,79	234,31	308,6	32,5	0,137	
Чай с сахаром и молоком(тк№39)	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,8	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7	
Итого:		25,82	25,41	111,34	803,5	0,42	21,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2	
Всего за день:		46,21	45,56	200,67	1397,4	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2	

Вторник (вторая неделя)

Приемы пищи Наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет				Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг			
	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%													
Пюре картофельное	130	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
Капуста тушеная с мясом курицы	130												
Компот из свежих ягод	200	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
Хлеб пшеничный/с	40	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Итого:		22,81	22,91	84,69	572,7	0,3	17,29	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Обед – 35%													
Пюре картофельное	130	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
Капуста тушеная с мясом курицы	130	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
Хлеб пшеничный/с	40	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:		23,75	24,36	109,55	835,7	0,42	18,71	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:		46,56	47,27	194,24	1408,4	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

четверг (вторая неделя)

Примылищи наименованиеблюда	Возрастдетейот7-11 лет						Витамины, мг,мкг					Минеральныевещества, мг			
	Масса порци й	Пищевыевещества				ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Б, гр	Ж, гр	У, гр	У, гр										
1	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак– 25%															
Голубец ленивый	60	9,9	5,1	6,35	121,5	0,0485	0,28	0,02	1,115	178,7	133,35	29,0	0,581		
Макароны отварные(тк№2)	150	3,25	5,85	21,95	156	0,1207	-	0,002	0,44	104,7	87,02	31,75	0,729		
Чай с сахаром(тк№39)	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,071	-	0,06	0,6	172,0	149,98	33,3	0,2		
Хлеб пшеничный/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	23,2	17,4	3,8	1,0		
Итого:		20,54	20,3	82,34	587,5	0,3	15,0	0,18	2,5	412,5	275,0	62,5	3,0		
Обед– 35%															
Голубец ленивый	60	9,9	5,1	6,35	121,5	0,0485	0,28	0,02	1,115	178,7	133,35	29,0	0,581		
Макароны отварные(тк№2)	150	3,25	5,85	21,95	156	0,1207	-	0,002	0,44	104,7	87,02	31,75	0,729		
Чай с сахаром(тк№39)	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,071	-	0,06	0,6	172,0	149,98	33,3	0,2		
Хлеб пшеничный/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	23,2	17,4	3,8	1,0		
Хлебжано- пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	34,8	14,0	1,5	0,7		
Итого:	-	25,9	33,89	113,97	887,97	0,452	21,0	4,83	3,5	592,9	342,15	92,17	5,41		
Всегозадень:	-	46,44	54,19	196,31	1475,47	0,752	36,0	5,01	6,0	1005,4	617,15	154,67	8,41		

среда (вторая неделя)

Прием пищи наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет				Витамины, мг, мкг						Минеральные вещества			
	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Б, гр	Ж, гр	У, гр										
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	1	15	
Завтрак – 25%														
Биточек мясной (тк№66)	40	14,12	9,2	5,4	189,0	0,138	3,177	0,077	0,92	134,8	108,9	24,2	1,29	
Перловка отварная(тк№25)	150	3,6	7,5	20,05	167	0,053	-	0,078	0,2	56,8	123,7	24,4	0,423	
Компот из сухофруктов (тк№10)	200	0,8	-	31,6	122	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003	
Хлебпшеничный/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0	
Итого:		21,116	19,672	87,148	593,27	0,2867	22,08	0,16	1,89	270,35	400,18	60,96	3,496	
Обед – 35%														
Биточек мясной (тк№66)	40	14,12	9,2	5,4	189,0	0,138	3,177	0,077	0,92	134,8	108,9	24,2	1,29	
Перловка отварная(тк№25)	150	3,6	7,5	20,05	167	0,053	-	0,078	0,2	56,8	123,7	24,4	0,423	
Компот из сухофруктов(тк№10)	200	0,8	-	31,6	122	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003	
Хлебпшеничный/с	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5	
Хлеб/ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7	
Итого:		28,42	20,65	103,94	824,89	0,3807	6,76	0,25	3,498	429,01	577,5	87,5	6,555	
Всего за день:		49,536	40,322	191,088	1418,16	0,6674	28,84	0,41	5,388	699,36	977,68	148,46	10,051	

