

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КЯХТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

671840, Р Бурятия г.Кяхта, ул. Рукавишниковоа 6. тел. 8(30142)91963 e-mail:kvahtaskola1@yandex.ru



**Примерное 10 - дневное меню однокласового
питания 1-4 классов. (7 – 11 лет)**

Примерное 10-дневное меню одноразового питания 1-4 классов, согласно нормам СанПин 2.3./2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20, обучающихся, получающих начальное общее образование.

Режим работы: понедельник – пятница.

Время приема пищи: 9.15- 9.25 (1 а, 1 б, 4а,4б,4в) 10.10-10.20 (2а, 2 б, 3а, 3 б)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:7-11 лет

1 неделя - 1 день

№ сборника рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
168	Каша вязкая молочная манная(молоко, манка, сахар, масло сл.)	160	3,4	3,96	27,83	161	20	0,03	0	0	0	8,6	5,9	29,4	0,36	
к/к	Булочка дорожная(мука пшеничная 1 сорта, сахар-песок, масло растительное, яйцо, соль, дрожжи прессованные, ванилин, вода)	50	3,89	5,14	21,6	203,66	55	0,08	0,04	0	0	11	7,3	43	0,6	
959	Какао с молоком (молоко, какао-порошок, сахар)	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	0,04			1,3	122	14	90	0,56	
к/к	Йогурт фруктис 8%	100	2,3	8	16,6	148	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого за 1 день:	510	13,11	20,82	66,52	657,86	75,01	0,15	0,04	-	1,3	141,6	27,2	162,	1,52	

1 неделя - 2 день

№ сб/рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
608	Котлеты «Домашние» (говядина, свинина)	50	7,78	5,78	7,85	114,38	14,38	0,05		0,08	21,88	16,06	83,19	0,75			
833	Соус красный основной (мука, масло растит томатная паста, лук, морковь)	50	0,38	1,12	3,04	23,67	0,005	0,005	0,8	3,52	2,67	6,57	0,10				
679	Каша гречневая рассыпчатая (гречка, соль)	100	0,38	64,16	0,62	581,38	0,77	-	0,07	0,03	91,11	0,95	14,77	0,80			
к/к	Хлеб пшеничный 1 сорт (мука хлебопекарная 1 сорта, Соль, дрожжи прессованные, вода питьевая)	50	3,9	0,5	24,05	119,5											
к/к	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47					16	9	11	2,2			
943	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,20	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4			
	Итого за второй день:	550	13,04	71,96	59,36	794,43	15,16	0,085	0,03	0,09	138,6	28,7	115,53	4,25			

1 неделя - 3 день

№ сб/рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Э/ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
	Сыр и сливочное масло	30/5	7,23	8,85	0,09	108,9	8,64	0,012	1,83	0,21	264	10,5	150	0,3			
417	Макаронные изделия отварные с сыром и сливочным маслом	100	29,16	0,69	19,48	85,31	21	0,005		2,03	31,99	7,57	0,2	0,01			
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный (мука ржаная обойная, мука пшеничная, соль, дрожжи прессованные, масло растит., вода)	60	4,74	0,36	26,76	132,72		0,14	0,04		8,97	10,45	45,4	1,29			
868	Компот из сухофруктов (яблоко, груша, изюм, курага, сахар)	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01		1,08	6,40	0	3,6	0,18			
ТТК	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43		0,08	0,06	114	64,6	24,7	43,7	0,57			
	Итого за третий день:	540	42,0	10,1	79,19	464,13	29,64	0,107	1,83	117,32	366,9	42,77	197,5	1,06			

1 неделя – 4 день

№ по сб/рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энерг/денн осьть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Са	Mg	Р	Fe			
206	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) с говядиной	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0	0,18	0	0	4,65	30,46	28,24	69,74	1,62			
3	Бутерброд с маслом	30/5	13,78	12,64	60,11	394,35	0,15	0,17	0,44	4,29	0	215,99	42,91	217	1,74			
945	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,4	1,6	16,4	86	0,08	0,02	0,08	0,13	0,75	33	10,5	67,5	0,40			
ТТК	Бананы	150	2,25	0,15	32,7	133,5	0,18	0,06	0,075	0,9	15	544,5	63	42	900			
	Итого за четвертый день:	585	21,82	18,61	122,27	721,65	0,41	0,43	0,59	5,35	20,4	843,9	144,6	396,2	903,76			

1 неделя – 5 день

№ по сб/рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Эн/денн осьть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Са	Mg	Р	Fe			
94	Суп молочный с крупой (рис, молоко, сахар, масло сл)	250/5	6,03	1,28	21,04	165,5	0,08				1,14	198,53	28,83	171,83	0,31			
869	Кисель (земляника)	200	0	0	13,8	55,6	0,26	0,66	0,74	6,4	40							
ТТК	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	119,5	0,16	0,06	0,06	3,1		23	33	87	2			
ТТК	Пирожок с повидлом(мука в/с, ванилин, сахар, соль, яйцо куриное, масло раст., повидло яблочное, дрожжи сухие)	75	11,59	21,56	25,64	344,88	149,5	0,06	0,17		0,025	89,73	15,01	135,99	0,58			
ТТК	Груша	120	0,048	0,036	12,36	56,4	0	0,072			6	9,6	0	115,32	2,76			
	Итого за пятый день:	700	21,62	23,37	96,99	741,88	149,7	1,05	0,97	9,5	47,16	320,8	76,84	510,14	5,65			

2 неделя - 6 день

№ по сб/рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энерг/д (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Са	Mg	P	Fe		
255	Котлеты рыбные(язь)	80	11,99	4,05	7,67	115	21	0,06	0	0,82	47,3	21,1	157,7	0,59			
692	Картофель отварной(картофель, масло раст)	150	2,86	4,32	23,01	142,35	21	0,15	0	21	14,64	29,3	79,73	1,16			
10	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,7	4,3	4,8	64,9	9,38	0,042	0,06	30,4	37,6	20,7	42,4	0,7			
к/к	Хлеб ржано-пшеничный (мука ржаная обойная, мука пшеничная, соль, дрожжи прессованные)	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0	15	9,3	0,2	3,7	5	7,8	7,9			
94	Чай с сахаром и лимоном(чай, сахар, лимон)	180/7/1 0	0	0	6,8	28,2	0	0,1	0	3,3	0,3	1,6	0,5	0,6			
	Итого за шестой день:	577	20,85	14,37	63,58	479,95	51,3	15,35	9,36	55,7	103,5	77,7	288,1	10,9			

2 неделя - 7 день

№ по сб/рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Э/ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Са	Mg	P	Fe		
286	Тефтели «домашние» мясные(говядина, рис)	60	8,87	9,83	11,71	171	39	0,06		0,85	43,9	21,6	106,7	0,96			
321	Макаронны	150	43,74	1,245	29,22	128	31,5	0,00		3,045	47,9	11,3	0,3	0,015			
	Хлеб пшеничный 1 сорт(мука пшеничная 1 сорта, дрожжи прессованные, соль, вода)	50	3,9	0,5	24,05	119,5	0	5,3	1,7	7,8	1,2	4,1	5,4	5,6			
868	Компот из сухофруктов(яблоки, изюм, груши, чернослив, курага, сахар)	200	0,20	0,20	22,3	110	0	0,02	0	0	12	0	2,4	0,80			
ТТК	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47	0	0,03	0	10	10	0	75,8	2,20			
	Итого за седьмой день:	580	57,11	12,17	97,08	575,5	70,5	5,35	1,7	7,8	115,	37,0	190,6	9,575			

2 неделя – 8 день

№ по сб/рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (Гр)			Э /ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
170	Борщ с капустой, картофелем (говядина)	200	1,45	3,93	100,2	82	0	0,04	0	0	0	8,23	35,5	21	45,5	0,95
к/к	Нарезка из огурцов	100	0,65	0,11	3,63	15	5,0	0	0	0	2,8	0	0	0	0	0
42	Хлеб	50	3,9	0,5	24,05	19,5	0	5,3	1,7	7,8	0	1,2	4,1	5,4	5,6	
945	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,4	1,6	16,4	86	0,08	0,02	0	0	0	33	10,5	67,5	0,40	
ТТК	Банан	150	2,25	0,15	32,7	133,5	0,18	0,06	0,075	0,9	15	544,5	63	42	900	
	Итого за восьмой день:	700	9,65	6,29	176,98	436	5,26	5,42	1,775	8,7	26,03	614,2	98,6	160,	906,95	48

2 неделя- 9 день

№ по сб/рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (Гр)			Э/ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
177	Каша молочная пшено	150/5	6,6	2,7	21,3	136,5	13,05	0,093	0,175	2,15	0,61	157	35,7	169	0,729	
	Хлеб с маслом и сыром	50/5/20	13,78	12,64	60,11	394,35	0,15	0,17	0,44	4,29	0	215,9	42,9	217	1,74	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	0,04			1,3	122	14	90	0,56	
	Итого за девятый день:	430	23,9	19,06	106,9	676,05	13,21	0,303	0,615	6,44	1,91	494,9	92,6	476	3,029	5

2 неделя- 10 день

№ по сб/рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Э /ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Са	Mg	P	Fe		
591	Гуляш из говядины (говядина, соль, мука пш. I сорта, томатная паста, масло растит, лук репчатый, морковь)	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	0	0,17	0,15	0	1,28	24,36	26,01	194,69	2,32		
679	Каша гречневая рассыпчатая(гречка, соль, вода)	100	0,38	64,16	0,62	581,38	0,77	0	0,07	0,03	0	91,11	0,95	14,77	0,80		
к/к	Хлеб пшеничный I сорт (мука пшеничная I сорт, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль)	50	3,9	0,5	24,05	119,5	0	5,3	1,7	7,8	0	1,2	4,1	5,4	5,6		
943	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,20	0	14	28	0	0	0,02	0	0	6	0	0	0,40		
	Апельсин	100	0,9	0,20	8,10	43	0	0,08	0,06	0	114	64,6	24,7	43,7	0,057		
	Помидор	50	0,3	-	1,9	7	0,665	0,03	0,02	0,35	12,5	7	10	13	0,45		
	Итого за десятый день:	655	25,4	82,75	53,43	947,08	1,435	5,58	2,02	8,18	127,78	194,27	65,76	271,56	9,627		