

Утверждаю:

Директор школы

_____ Л.Н. Злобина

Согласовано:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
Алтайского края по г. Бийску, Бийскому, Ельцовскому,
Зональному, Красногорскому, Солтонскому
и Целинному районам
_____ И.А. Яковлев

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся 1-4 классов:

МКОУ Ельцовской СОШ имени Героя Советского Союза Елесина М.В. Ельцовского района Алтайского края

Новокаменской ООШ – филиала МКОУ Ельцовской СОШ имени Героя Советского Союза Елесина М.В.

на 2021-2022 учебный год.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7до 11лет	Пищевые вещества (гр)			Энергет ическая ценност ь (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
246	Завтрак: Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,27	110	17,6 6	4	167	224	101	-
202	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,6	260,9	-	0	-	-	16,5	-	10,8	1,08
189	Биточки мясные (говядина)	80	10,68	11,7 2	5,74	141,4	0,17	0,4	72	-	110,8 6	162,4	40,95	-
349	Компот из смеси фруктов с витамином «С»	200	0,48	19,6 6	25,68	98,36	0	0,82	0,16	-	19,5	32	15,3	0,54
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	-	-	-	19,8	-	-	2,52
265	Соус белый основной	50	9,43	8,7	1,9	122,85	-	-	-	-	-	-	-	-
	Яблоко													
	Всего завтрак:	650	33,27	68,2	76,34	748,9	0,58	111,22	90,4	4	333,7	418,4	168,0	4,14

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне- весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7- 11лет	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Завтрак: Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	--	-	8,4	-	12	0,54
259	Жаркое по-домашнему	200	27,53	7,47	21,95	353,3	0,21	8,97	24	-	31,10	337	65,70	4,03
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного с витамином С	200	1,36	-	29,02	116,19	-	-	-	-	-	-	-	-
878	Хлеб пшеничный	30	4,92	0,84	0,78	58	0,14	-	-	-	19,8	-	-	2,52
	Груша													
Всего завтрак:		490	34,47	8,43	54,03	540,69	0,35	19,47	24	-	59,3	65,70	7,09	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимние-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11лет	Пищевые вещества (гр)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
246	Завтрак: Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,27	110	17,6 6	4	167	224	101	-
168	Гречка отварная рассыпчатая	180	0,57	96,24	0,93	234	-	-	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,80
260	Гуляш мясной говяжий	80	14,55	16,79	2,89	221	-	0,92	-	-	21,81	177	22,03	3,06
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	-	-	-	19,8	-	-	2,52
349	Компот из смеси фруктов с витамином «С»	200	0,48	0	25,6 8	98,36	0	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
	Апельсин													
	Всего завтрак:	580	21	114	32,3	678,8	0,41	111,7	18,6	5,71	319,2	447,7	139,3	6,92

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Завтрак: Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	--	-	8,4	-	12	0,54
406	Плов (мясо птицы)	200	19	13,9	54,9	411,85	-	1,3	-	-	30		31	1,3
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного . Витамин С	200	1,36	-	29,02	116,19	0,20	18,55	59	-	51,8	156,9	45,1	2,16
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	-	-	-	19,8	-	-	2,52
	Банан													
	Всего завтрак:	520	25,94	14,86	86,98	658,2	0,34	30,35	59		110	156,9	88,1	6,52

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и 7- 11лет	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Завтрак: Свёкла отварная в нарезку	60	4,02	-	24,12	112,56	-	10,5	--	-	8,4	-	12	0,54
128	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	-	18,69	-	-	43,74	-	28,77	1,08
230	Рыба припущенная с овощами (минтай)	80	6,12	0,81	2,54	108	0,04	0,77	3,00	-	10,30	67,40	8,00	0,43
342	Компот из свежих плодов (яблок) с витамином С	200	0,16	0,16	27,88	114,6	-	0,9	-	-	14,18	-	5,14	0,95
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,14	-	-	-	19,8	-	-	2,52
	Мандарин													
	Всего завтрак:	520	16,02	11,01	73,82	575,2	0,18	30,86	3,00		96,42	67,40	53,91	5,52

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11лет	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71	Завтрак: Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	--	-	8,4	-	12	0,54
243	Пюре из бобовых	200	9,1	0,9	13,3	112	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
278	Тефтели мясные (говядина)	80	7,86	7,98	9,32	140,98	-	0,6	-	-	34,4	-	17,9	0,8
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного с витамином С	200	1,36	-	29,02	116,19	-	-	-	-	-	-	-	-
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,14	-	-	-	19,8	-	-	2,52
	Банан													
	Всего завтрак:	570	21,44	9,42	54,31	440,9	0,25	11,1	-	-	82,6	93	59,9	5,26

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне- весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11лет	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
71	Завтрак: Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	--	-	8,4	-	12	0,54
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209	-	0	-	-	3,2	-	25,3	0,7
229	Рыба, тушённая в томате с овощами (минтай)	80	6,3	3,2	2,47	68,3	-	2,42	-	-	25,4	-	31,56	0,55
349	Компот из смеси фруктов с витамином «С»	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	-	-	-	19,8	-	-	2,52
	Груша													
	Всего завтрак:	550	16,0	9,53	67,89	505,9	0,14	13,7	0,16	-	76,28	31,94	84,18	4,85

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне- весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет/ с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Завтрак: Свёкла отварная в нарезку	60	4,02	-	24,12	112,56	-	10,5	--	-	8,4	-	12	0,54
202	Макаронные изделия отварные	150	7,28	7,71	40,61	245	-	0	-	-	16,19	-	10,86	1,09
268	Котлеты, биточки, шницеля	80	12,38	18,15	10,74	258	-	0,34	-	-	43,04	-	55,78	2,8
265	Томатный соус	30	0,18	1,22	1,75	18,72	-	-	-	-	-	-	-	-
640	Кисель (ягодный концентрат) с витамином С	200	0,054	5,4	0,72	97	0,03	1,62	-	-	3,6	3,6	0,9	0,09
878	Хлеб пшеничный	30	4,92	0,84	0,78	58,5	0,14	-	-	-	19,8	-	-	2,52
	Яблоко													
	Всего завтрак:	550	28,83	33,32	78,72	789,8	0,17	12,46			91,03	3,6	79,54	7,04

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Завтрак: Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	--	-	8,4	-	12	0,54
128	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	-	18,69	-	-	43,74	-	28,77	1,08
260	Гуляш мясной говяжий	80	14,55	16,79	2,89	221	-	0,92	-	-	21,81	177	22,03	3,06
348	Компот из плодов или ягод (чернослив) с витамином С	200	1,52	0,24	40,06	158,5	0,02	0,53	0,24	-	23,73	26,28	19,04	0,71
878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	-	-	-	19,8	-	-	2,52
	Апельсин													
	Всего завтрак:	550	24,91	27,61	88,96	691	0,16	30,64	0,24	-	117,5	203,3	81,84	7,91

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний –весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и 7- 11лет	Пищевые вещества (гр)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Завтрак: Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	--	-	8,4	-	12	0,54
168	Гречка отварная рассыпчатая	180	0,57	96,24	0,93	234	-	-	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,80
268	Котлеты мясные	80	12,38	18,15	10,74	258	-	0,34	-	-	43,04	-	55,78	2,8
640	Кисель из ягод с витамином С	200	0,054	5,4	0,72	97	0,03	1,62	-	-	3,6	3,6	0,9	0,09
	Банан													
	Всего завтрак:	520	13,66	120,0	14,67	602,2	0,03	23,3	0,77	1,71	146,1	18,37	69,63	4,23

Список используемой литературы:

1. «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного, В.А. Титуляна – М.: Дели плюс 2015г.
2. «Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. Могильного М.П.- 2007 г.
3. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под ред: В.Т.Лапшиной издательство «Хлебпродинформ» 2004г.