

Утверждаю:

Чумак Е.Л. Чумак
Директор МАОУ СОШ № 2

« 19 » августа 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся 1-4-х классов

МАОУ СОШ № 2

г.Кировград

2020г

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Первый

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 класс

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. 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
Полдник														
77.1	Слойка с сыром	75	10	19	24	306					35		18,7	1
627	Фрукты с сахаром	60			8	36		34			15		6,6	0,7
692	Кофейный напиток на молоке	200	3	2	23	115					60,4		7	0,1
	Итого		13	21	55	427		34			110		32,3	2

День: Второй

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 класс

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. 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
Полдник														
119	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	12	13	65	527					31		27,5	1,3
684	Чай с сахаром	200			15	57					5,3		4,4	1
	Итого		12	13	80	584					36		32	2

День: Третий

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 класс

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. 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
Полдник														
627	Фрукты с сахаром	60			8	36		34			15		6,6	0,7
74.1	Пицца с колбасой	100	9	15	31	299		11			121		17,6	1,2
693	Какао с молоком	200	4	4	25	146					125		31	1
	Итого		13	19	64	481		45			261		55	3

День: Четвертый

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 класс

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. 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
Полдник														
741	Ватрушка с повидлом	100	9	5	48	299					24		13,1	1,2
0	Йогурт сливочный (шт.)	100	2,4	4,7	13,7	110								
684	Чай с сахаром	200			15	57					5,3		4,4	1
	Итого		11	10	77	456					29		18	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Пятый

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 класс

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
627	Фрукты с сахаром	60			8	36		34			15		6,6	0,7
10.1	Бутерброд горячий с сыром	60	8	12	15	198					258		22	0,7
81.3	Кисель с витаминами «Витошка»	200			24	95		20						
	Итого		8	12	47	329		54			273		28	2

День: Шестой

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 класс

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
770	Булочка «Дорожная»	100	8	18	58	427					39,9		14,7	1,1
692	Кофейный напиток на молоке	200	3	2	23	115					60,4		7	0,1
	Итого		11	20	81	542					100		21	1

День: Седьмой

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 класс

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
11	Горячий бутерброд с колбасой, сыром	80	6	4	27	159					121		23,5	1
0	Йогурт сливочный (шт.)	100	2,4	4,7	13,7	110							4,4	1
684	Чай с сахаром	200			15	57							4,4	1
	Итого		8	9	56	326					121		27	2

День: Восьмой

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 класс

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
627	Фрукты с сахаром	60			18	36		34			15		6,6	0,7
747	Сосиска в тесте	100	10	29	29	423					27,6		17,2	1,5
684	Чай с сахаром	200			15	57					5,3		4,4	1
	Итого		10	29	62	516		34			47		28	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Девятый

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. 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
Полдник														
358	Сырники из творога со сгущ. молоком	150/20	24	34	34	545					290,6		43,7	1,1
684	Чай с сахаром	200			15	57					5,3		4,4	1
	Итого		24	34	49	602					295		48	2

День: Десятый

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. 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
Полдник														
74.1	Пицца с колбасой	100	9	15	31	299		11			121		17,6	1,2
627	Фрукты с сахаром	60			8	36		34			15		6,6	0,7
81.3	Кисель с витаминами «Витошка»	200			24	95		20						
	Итого		9	15	63	430		65			136		24	2