

Согласовано

Начальник ТОУ

Управления Госпотребнадзора по РД и в г. Казань

Т. Р. Казеев.



Утверждаю: Директор
МКОУ «Ленинградская СОШ»

Аккипишева К.К.

« » 2020г

Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов

МКОУ «Ленинградская СОШ»

Возрастная категория 7-11 лет

2020г

Примерное 2-х недельное меню

Для учащихся начальных классов

№ гел.	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминизация, мг			Минеральный состав, мг		
			б	ж	у		В1	А	С	Са	Fe	

1-я неделя												
Понедельник												
28	Расходник с крупой	240	1,68	7,70	13,27	120,75	0,08	0	6,03	21,16	0,78	
4	Плов с курицей	150,0	17,30	15,84	27,32	304,0	36,60	186,60	36,00	0,08	4,38	
23	Салат морковный с яблоком	65,0	1,08	1,40	8,62	40,40	0,05	0	6,25	24,28	1,08	
18	Каша из сухофруктов	200	0,70	-	20,22	94,20	30,90	22	17,20	0,02	0	
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40	
	Ванна	100	1,50	0,10	21,80	89,0						
	Кефир	33,3	0,15	0,56	1,90	12,54						
	Итого:		28,17	26,30	128,61	832,15	67,73	208,6	65,48	51,84	7,64	
Вторник												
33	Суп картофельный с крупой	240	2,91	2,29	13,31	116,39	0,11	0	9,6	20,68	0,94	
9	Каша пшеница распаренная с маслом	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,02	0	1,22	2,43	
1	Голубцы	70	13,50	16,90	11,60	120,0	0	0	18,0	57,0	3,0	
8	Яблоко отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	0	0	0	22,0	1,0	
	Икра кабачковая (прот. производства)	50,0	0	3,50	3,90	45,0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40	
	Сок осветленный (прот. производства)	200	1,01	0	11,20	46,0	0	0	2,0	7,0	0	
	Итого:		34,86	32,37	111,04	775,36	0,32	0,02	29,6	114,2	8,77	

Legea

№	Наименование	200	4,82	3,24	16,83	132,40	0,96	34,60	0,24	34,28	0,45
9	Суп мясной с рисом	200	4,82	3,24	16,83	132,40	0,96	34,60	0,24	34,28	0,45
9	Тестеры с соусом	65	7,78	7,21	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	0,75
9	Каши кукурузные расквашенные с маслом, макароны	160	6,70	13,72	70,75	288,71	0,11	0,02	0	1,22	2,43
20	Пюре	95	4,30	2,0	6,20	60,0					
	(проценты производства)										
20	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	Хлеб с сахаром	200	0	0	13,45	28,00	11,0	0	0	11,0	0,70
	Итого:		29,36	26,84	116,58	794,75	11,32	104	0,99	200,22	5,53
27	Четверть										
9	Борщ с капустой и картошкой	200	1,45	12,85	125,30	184,30	0,04	0	8,23	35,50	0,95
9	Каши гречневые расквашенные	150	7,46	5,61	35,27	230,45	0,11	0,02	0	1,22	2,43
2	Рыба	65	7,78	7,28	7,78	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	0,75
	Сое с маслом	200	1,01	0	11,20	46,0	0	0	2,0	7,0	0
	(проц. производства)										
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	Итого:		23,46	26,44	215,03	746,4	0,30	14,40	10,31	71,90	5,53
29	Пельмени										
29	Суп гороховый с курицей	245	4,39	4,22	13,06	125,50	0,18	0	4,65	30,46	69,74
10	Макаронные отварные с маслом	150	5,57	8,52	27,2	168,45	0,06	21,0	0	4,86	1,11
2	Котлеты	65	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	0,75
26	Салат свекольный	64	0,86	1,65	5,02	56,34	0,01	0	5,70	21,09	0,80
16	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	Картофель с молоком	200	4,50	3,79	24,50	132,87	0,04	0	1,20	113,0	0,90
	Итого:	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	0,02	4,60	14,84	1,86
	Итого:		29,14	26,94	140,26	881,04	0,47	35,4	16,23	212,43	76,56
33	Суп картофельный с курицей	240	2,91	2,29	13,31	116,39	0,11	0	9,6	20,68	0,94
9	Каши пшеничные с маслом	150	6,60	8,38	35,27	213,71	0,11	0,02	0	1,22	2,43
6	Сосиски отварные	51	10,20	13,25	7,21	132,20	0,02	0	0	12,0	0,90

Сок с мякотью (прот. производства)	200	1,01	0	17,20	76,0	0	0	2,0	7,0	0
Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
Итого:	27,56	28,8	117,09	750,0	1,38	0,02	17,76	61,1	6,18	

2-я неделя										
Понедельник										
37 Суп картофельный с мясным фаршем	220	5,7	3,5	13,5	119,6	0,08	12,0	7,29	36,24	1,01
6 Сосиска отварная	51	10,20	13,25	7,21	132,20	0,02	0	0	12,0	0,90
3 Омлет натуральный	150	12,27	20,16	9,65	237,93	0,10	280,0	0,25	114,20	2,94
23 Салат из моркови с яблоком	65	1,08	1,40	20,20	40,40	1,04	0	6,15	13,9	0,51
20 Чай с сахаром	200	0	0	13,45	28,00	11,0	0	0	11,0	0,70
Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
Итого:	35,01	41,0	99,5	750,0	2,34	292	15,69	193,64	7,46	
Вторник										
34 Суп крестьянский с рисовой крупой и куриным мясом	220	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	1,02	0,03	32,07	0,30
9 Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,02	0	1,22	2,43
7 Тфелем в томатном соусе	65	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	0,75
21 Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	0	6,15	13,92	0,51
16 Компот из сухофруктов	200	0,70	20,22	94,20	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	0,02	4,60	14,84	1,86
Итого:	26,73	20,88	143,45	881,29	31,29	37,44	28,06	90,25	7,25	
Среда										
35 Суп молочный с рисом	200	4,82	3,21	16,83	132,40	0,06	30,60	0,91	158,82	0,25
7 Терфелем с соусом	65	7,78	7,21	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	0,75
9 Каша кукурузная рассыпчатая	160	6,70	13,72	70,75	288,71	0,11	0,02	0	1,22	2,43

20	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	Чай с сахаром	200	0	0	13,45	28,00	11,0	0	0	11,0	0,70
	Итого:		29,36	26,84	116,58	794,75	11,32	104	0,99	200,22	5,53
27	Четверг										
	Борщ с капустой и	200	1,45	12,85	125,30	184,30	0,04	0	8,23	35,50	0,95
9	Картофель										
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,27	230,45	0,11	0,02	0	1,22	2,43
	Рыба	65	7,78	7,28	7,78	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	0,75
	Сое с майонезом	200	1,01	0	11,20	46,0	0	0	2,0	7,0	0
	(прям. производства)										
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	Итого:		23,46	26,44	215,03	746,4	0,30	14,40	10,31	71,90	5,53
33	Пятница										
5	Суп харчофелный с курицей	240	2,91	2,29	13,31	116,39	0,11	0	9,6	20,68	0,94
	Рыба тушеная в томатном	75,0	13,87	7,85	6,53	150,0	0,10	0,01	3,35	52,10	0,96
25	Соус с овощами										
	Салат из свеклы с зеленым	60	1,00	2,51	4,91	54,20	0,03	0	5,88	16,76	0,79
	горошком										
16	Какао с молоком	200	4,50	3,79	24,50	132,87	0,04	0	1,20	113,0	0,90
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	Пирожок	40	25,50	2,00	37,00	180,00	-	-	-	-	-
	Итого:		53,54	19,14	121,73	804,72	0,38	0,01	20,03	208,84	4,99
29	Суббота										
	Суп гороховый с курицей	245	4,39	4,22	13,06	125,50	0,18	0	4,65	30,46	69,74
10	Макароны отварные с	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21,0	0	4,86	1,11
	маслом										
2	Котлета	65	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	0,75
26	Салат из свеклы	64	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0	5,70	21,09	0,80

16	Кефир с молоком	200	5,30	3,79	24,50	132,87	0,04	0	5,30	113,0	0,90
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	6,30	1,40	
	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	0,02	4,60	14,84	1,86
	Итого:		29,09	22,94	139,51	881,04	0,47	35,4	16,23	212,43	76,56