

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДИВАСОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
214532, Смоленская область, Смоленский район, д. Дивасы, ул. Школьная
д. 23 (4812) 47-12-57 e-mail: divasovskayashkola@mail.ru



Утверждаю
Директор школы
В.А. Жучков

Примерное десятидневное меню (горячего питания) для обучающихся 1-4 классов

2021

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**

для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 10 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
50	Зеленый горошек	100	3,1	0,2	6,5	40	20	21	62	0,2	0,1	0,7	0
421	Макаронны, запеченные с сыром, со сметаной	180/10	9,67	10,19	41,36	281,3	161,03	18,33	148,95	1,13	0,09	0,23	0,157
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,01
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	100	0	2	0	0	0	0,08
	ИТОГО:		14,62	20,64	89,26	595,52	364,03	49,93	330,5	1,75	0,29	0,93	0,247
2 ДЕНЬ													
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,131
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	Кондитерские изделия	30	1,93	2,05	12,13	69,19	75	0,01	90	0,01	0,01	0	0
	ИТОГО:		33,69	24,17	79,82	540,99	433,4	62,93	600,71	2,61	0,17	10,04	0,141
3 ДЕНЬ													
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,29	0,03	5,88	0
	Сок натуральный фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3,05	0,01
304	Плов из птицы	80/130	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,09	0,06	1,01	0,175
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		22,75	19,96	88,96	630,73	141,88	63,94	334,53	2,41	0,2	9,94	0,185
4 ДЕНЬ													
307	Котлеты рубленые из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	0,134
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	21,5	0,11
	Сок натуральный фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3,05	0,01
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	ИТОГО:		14,33	21,25	100,57	664	167,98	64,69	411,34	3,97	0,41	32,81	0,254
5 ДЕНЬ													
42	Салат из белокочанной	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	15,47	0
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,2	2,12	1,6	3,95	0,06	0,01	0,48	0
245	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	11,4	9	120,5	0,41	0,05	0,45	0,062
694	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150	54	43,84	130,08	1,4	0,2	7,4	0,04
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	100	0	2	0	0	0	0,08
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,96	0	36,4	176	1,5	50	0,1	0	0,08	0,02
	ИТОГО:		21,77	17,45	75,89	529,26	421,94	56,04	373,15	2,7	0,36	23,88	0,202
6 ДЕНЬ													
286	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	0,051
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	0,35	6,12	0,01	0,02	5	0
681	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	2,65	0,18	0	0,12
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		20,77	19,43	101	650,07	167,18	96,35	481,87	5,55	0,38	14,13	0,171

7 ДЕНЬ													
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,12	0,17	1,28	0
321	Рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166	23,9	27,8	61,8	0,98	0,07	8,67	0,033
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	100	0	2	0	0	0	0,08
	ИТОГО:		22,66	37,54	58,2	550,42	204,26	53,91	308,54	3,52	0,32	9,95	0,113
8 ДЕНЬ													
301	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	0,112
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	Кондитерские изделия	30	1,93	2,05	12,13	69,19	75	0,01	90	0,01	0,01	0	0
	ИТОГО:		12,54	12,72	92,02	533,25	449,17	37,63	461,9	2,09	0,24	10,39	0,122
9 ДЕНЬ													
42	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	15,47	0
255	Биточки рыбные запеченные	100	13,3	4,7	9,59	133,75	53,38	30	183,5	0,74	0,09	0,43	0,03
694	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150	54	43,84	130,08	1,2	0,2	7,4	0,043
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0,01
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	100	0	2	0	0	0	0,08
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,96	0	36,4	176	1,5	50	0,1	0	0,08	0,02
	ИТОГО:		21,32	20,96	83,4	588,81	461,8	84,54	432,2	2,77	0,39	23,38	0,183
10 ДЕНЬ													
284/354	Тефтели из печени с рисом и соусом сметанным	80/80	9,78	11,66	16,41	210	37,9	19,8	181,3	3,07	0,14	7,37	0,036
694	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150	54	43,84	130,08	1,2	0,2	7,4	0,04
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	0,35	6,12	0,01	0,02	5	0
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,01
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	100	0	2	0	0	0	0,08
	ИТОГО:		16,31	23,97	94,77	672,62	306,3	71,09	414,55	4,3	0,46	19,77	0,166

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ													
Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг				
	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценнос-ть, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
1	33,69	24,17	79,82	540,99	433,4	62,93	600,71	2,61	0,17	10,04	0,141		
2	22,75	19,96	88,96	630,73	141,88	63,94	334,53	2,41	0,2	9,94	0,185		
3	14,62	16,54	89,21	558,02	314,03	49,93	329,5	1,75	0,29	0,93	0,247		
4	14,33	21,25	100,6	664	167,98	64,69	411,34	3,97	0,41	32,81	0,254		
5	20,61	11,87	75,84	473,56	283,94	55,29	347,15	2,65	0,36	23,84	0,192		
6	24,09	23,15	112,5	767,27	283,18	110,4	571,87	5,71	0,42	15,43	0,181		
7	22,66	37,54	58,2	550,42	204,26	53,91	308,54	3,52	0,32	9,95	0,113		
8	9,22	9	80,53	416,05	333,17	23,63	371,9	1,93	0,2	9,09	0,122		
9	21,36	17,38	91,75	621,11	351,8	91,79	451,2	2,32	0,41	23,34	0,173		
10	15,11	17,87	86,32	547,12	228,3	64,09	368,55	4,7	0,44	19,77	0,156		
СРЕДНЕЕ	19,84	19,87	86,37	576,93	274,19	64,06	409,53	3,16	0,32	15,51	0,18		

Норма энергетической ценности (ккал) - от 470 ккал до 587, 5 в сутки