

Утверждаю:
Директор МБОУ Кринично-Лугской СОШ
Е.А.Коломейцева
«31» 08 2020 г



Перспективное 10 дневное меню
учащихся 1- 4 классов МБОУ Кринично-Лугской СОШ
с учетом пищевой ценности (ОБЕД)
(возрастная категория с 7 до 11 лет, сезонность: осенне-зимний)

2020-2021 уч. год

День: День 1
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
101	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	2,7	1,98	12,1	85,75	0,1	8,25	0,	1,225	26,7	55,975	22,775	0,875
303	Каша вязкая пшеничная	200	6,68	6,1	27,36	194,	0,16	0,	0,	0,46	11,26	145,16	96,04	3,22
	Сосиска отварная	80												
	Икра кабачковая	80												
377	Чай с лимоном	222	0,02	0,13	15,21	62,	0,	2,819	0,	0,	14,208	4,396	2,398	0,355
H	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	0,42	46,76	0,02	0,	0,	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,44	2,24	0,96	91,96	0,04	0,	0,	0,36	9,2	42,4	10,	1,24
	Фрукты свежие	100												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		10,04	12,03	56,05	480,47	0,32	11,069	0,	2,305	65,968	265,331	137,813	5,91

День: День 2
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,78	2,57	15,7	109,	0,1	6,075	0,	1,45	29,5	57,725	23,8	1,
302	Каша раасыпчатая гречневая	200	8,12	11,46	51,52	325,	0,28	0,	0,	0,8	19,76	271,9	181,1	6,08
271	Котлеты домашние	80	8,6	5,61	5,84	124,	0,071	0,107	0,014	1,228	15,08	60,272	9,798	0,93
47	Салат из квашеной капусты	100	5,	1,71	8,46	85,7	0,02	19,81	0,	15,4	52,24	33,95	16,01	0,67
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,8	0,02	0,72	0,	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
H	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	0,42	46,76	0,02	0,	0,	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,44	2,24	0,96	91,96	0,04	0,	0,	0,36	9,2	42,4	10,	1,24
	Кондитерские изделия	40	6,1	3,1	28,75	186,5	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,32	28,93	143,67	1101,72	0,551	26,712	0,014	19,998	162,86	507,087	264,768	10,84

День: День 3
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	4,93	1,8	10,92	103,75	0,05	10,675	0,	2,4	49,725	54,6	26,125	1,225
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	5,03	0,83	1,84	56,	0,15	7,08	0,	0,45	33,96	23,22	13,92	0,64
261	Печень тушеная в соусе	80	8,76	12,66	3,81	159,	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,8	4,72
303	Каша вязкая рисовая	200	6,68	6,1	27,36	194,	0,16	0,	0,	0,46	11,26	145,16	96,04	3,22
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,8	0,02	0,72	0,	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
H	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	0,42	46,76	0,02	0,	0,	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,44	2,24	0,96	91,96	0,04	0,	0,	0,36	9,2	42,4	10,	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,12	25,87	77,33	784,27	0,792	51,32	5,67	8,328	334,639	758,044	235,061	14,282

День: День 4
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,27	5,5	16,53	148,25	0,225	5,825	0,	2,425	42,675	88,1	35,575	2,05
312	Пюре картофельное	200	6,4	4,08	27,26	183,	0,18	24,22	0,	0,24	49,3	115,46	37,	1,34
	Сосиска отварная	100												
52	Салат из свеклы отварной	100	6,01	1,41	8,26	92,8	0,02	6,65	0,	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32
H	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	0,42	46,76	0,02	0,	0,	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,44	2,24	0,96	91,96	0,04	0,	0,	0,36	9,2	42,4	10,	1,24
377	Чай с лимоном	222	0,02	0,13	15,21	62,	0,	2,819	0,	0,	14,208	4,396	2,398	0,355
	Фрукты свежие	100	1,4	0,	18,9	86,4								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,74	14,94	87,54	711,17	0,887	42,603	0,066	7,585	359,843	753,639	303,392	13,522

День: День 5
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
97	Суп картофельный	250	2,82	2,35	16,88	114,	0,125	12,	0,	1,275	30,45	77,725	31,4	1,2
304	Плов из птицы	210	17,	20,3	35,69	377,	0,06	1,01	48,	0,375	45,1	199,3	47,5	2,19
47	Салат из квашеной капусты	100	5,	1,71	8,46	85,7	0,02	19,81	0,	15,4	52,24	33,95	16,01	0,67
H	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	0,42	46,76	0,02	0,	0,	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,44	2,24	0,96	91,96	0,04	0,	0,	0,36	9,2	42,4	10,	1,24
869	Кисель из свежих плодов	220	0,04	0,14	27,5	110,8	0,01	1,83	0,	0,	13,98	9,06	4,16	0,14
	Кондитерские изделия	40	6,1	3,1	28,75	86,5	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,6	31,42	118,66	912,72	0,275	34,65	48,	17,67	155,57	379,835	115,67	5,66

День: День 6
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
101	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	250	2,7	1,98	12,1	85,75	0,1	8,25	0,	1,225	26,7	55,975	22,775	0,875
305	Рис припущенный	200	5,74	4,86	48,9	266,6	0,04	0,	0,	0,36	3,22	80,8	25,34	0,68
470	Котлета из куринного мяса	80	12,42	11,44	8,11	194,51								
47	Салат из квашеной капусты	100	5,	1,71	8,46	85,7	0,02	19,81	0,	15,4	52,24	33,95	16,01	0,67
H	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	0,42	46,76	0,02	0,	0,	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,44	2,24	0,96	91,96	0,04	0,	0,	0,36	9,2	42,4	10,	1,24
864	Чай с сахаром	200	3,06	12,	13,	49,28	0,	6,	0,	0,	11,6	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		29,56	35,81	91,95	820,56	0,22	34,06	0,	17,605	107,56	230,525	80,725	4,225

День: День 7
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	4,93	1,8	10,92	103,75	0,05	10,675	0,	2,4	49,725	54,6	26,125	1,225
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	8,12	11,46	51,52	325,	0,28	0,	0,	0,8	19,76	271,9	181,1	6,08
443	Гуляш с соусом красным	100	20,2	18,7	2,8	260,								
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	5,03	0,83	1,84	56,	0,15	7,08	0,	0,45	33,96	23,22	13,92	0,64
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,8	0,02	0,72	0,	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
	Фрукты свежие	100	1,4	0,	18,9	86,4								
H	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	0,42	46,76	0,02	0,	0,	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,44	2,24	0,96	91,96	0,04	0,	0,	0,36	9,2	42,4	10,	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,4	37,27	119,38	1102,67	0,705	20,768	0,146	5,822	205,262	622,629	281,995	12,182

День: День 8
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,85	2,7	17,45	118,25	0,1	8,25	0,	1,425	29,2	67,575	27,275	1,125
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	5,06	11,01	3,8	111,	0,04	4,71	0,01	3,43	31,43	159,37	25,97	0,58
312	Пюре картофельное	200	6,4	4,08	27,26	183,	0,18	24,22	0,	0,24	49,3	115,46	37,	1,34
	Сок фруктовый	200	2,	20,	58,	330,	0,56	200,	0,	8,	140,	640,	240,	10,
H	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	0,42	46,76	0,02	0,	0,	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,44	2,24	0,96	91,96	0,04	0,	0,	0,36	9,2	42,4	10,	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,95	41,61	107,89	880,97	0,94	237,18	0,01	13,715	263,73	1042,205	346,845	14,505

День: День 9
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
119	Суп с бобовыми	250	48,15	7,15	15,62	549,25	0,175	1,	0,	22,275	74,375	184,325	42,275	2,3
302	Каша раасыпчатая гречневая	200	8,12	11,46	51,52	325,	0,28	0,	0,	0,8	19,76	271,9	181,1	6,08
271	Котлеты домашние	100	8,6	5,61	5,84	124,	0,071	0,107	0,014	1,228	15,08	60,272	9,798	0,93
	Сок фруктовый	200	2,	20,	58,	330,	0,56	200,	0,	8,	140,	640,	240,	10,
	Фрукты свежие	100	1,4	0,	18,9	86,4								
H	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	0,42	46,76	0,02	0,	0,	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,44	2,24	0,96	91,96	0,04	0,	0,	0,36	9,2	42,4	10,	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,91	48,04	151,26	1553,37	0,958	208,256	0,093	34,577	549,816	1335,299	385,707	15,681

День: День 10

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
97	Суп картофельный	250	2,82	2,35	16,88	114,	0,125	12,	0,	1,275	30,45	77,725	31,4	1,2
304	Плов из птицы	210	17,	20,3	35,69	377,	0,06	1,01	48,	0,375	45,1	199,3	47,5	2,19
47	Салат из квашеной капусты	100	5,	1,71	8,46	85,7	0,02	19,81	0,	15,4	52,24	33,95	16,01	0,67
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,8	0,02	0,72	0,	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
	Кондитерские изделия	40	6,1	3,1	28,75	186,5								
Н	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	0,42	46,76	0,02	0,	0,	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,44	2,24	0,96	91,96	0,04	0,	0,	0,36	9,2	42,4	10,	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,64	31,94	123,18	1034,72	0,45	74,454	0,025	22,23	429,233	543,196	197,298	8,25

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	306,28	307,86	1076,91	9382,64	6,098	741,072	54,024	149,835	2634,481	6437,79	2349,274	105,057