

Согласовано: Начальник ТОУФС
Роспотребнадзора по Алтайскому краю в
Завьяловском, Баевском, Мамонтовском,
Родинском, Романовском и Ребрихинском
районах

В.А.Шабанова

«__» _____ 2020г.

Утверждаю:
Директор МКОУ «Ребрихинская СОШ»



Н.Н. Шрейдер
«01» сентября 2020г.

Примерное 12 дневное меню
для обучающихся 1-4 классов

Боровлянской ООШ филиала МКОУ «Ребрихинская СОШ»

в 2020-2021 учебном году

Возрастной состав от 7-10 лет



День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
168	Каша рисовая молочная с маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20,0		5,90	0,47	21,8	67,0
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	3,67	0,01	0,01	112,55	18,42	99,08	185,54
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	201,48	0,07	0	0	0	0,6	0,6		0,41
	Сыр порционный	15	43,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39,0		132	0,15	5,25	75
61	Морковь с курагой	60	4,83	0,27	54,38	225,87	0,09	3,72	3,25	0	149,02	2,99	97,70	135,89
	Итого	575	65,6	33,03	168,2	866,41	0,32	7,5	62,26	0,01	406,37	25,03	230,53	494,34

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
312	Пюре картофельное с туш. овощами	200	3,51	25,065	5,68	261,03	0,045	1,01	0,18	0,44	113,59	0,25	11,1	73,32
608	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	195,2	0,09	0,12	23	0	35,274	1,2	25,7	133,1
349	Компот из сухофруктов	200	1,52	0	40,06	158,5	0,04	1,06	0	0	6,4	0,18	0	3,6
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	70	0,03	0,10	0,002	0,04	0,15	0,22	0,9	0,11
	Итого	610	20,17	55,005	82,905	757,53	0,305	2,29	23,182	0,48	161,71 4	4,25	44,4	240,6 3

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
175	Каша пшенная молочная с маслом	210	9,867	9,357	50,603	313,440	0,338	2,448	28	0	196	7,6	11,1	179,24
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,8	0	0	100,32	0,12	25,7	133,1
	Хлеб пшеничный	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	Сыр порционный	15	43,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39,0	0	132	0,15	5,25	75
	вафли	30	0.84	0,99	23,19	162,6	0,08	0	0,07	0,047	0,48	0,08	0,06	0,42
	Итого	485	58,887	37,737	109,133	714,14	0,548	4,358	67,07	0,047	435,1	10,35	48,81	418,26

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
309	Макароны отварные с маслом	200	13,155	14,025	86,895	504,765	0,38	0	0	7,9	2,325	2,325	20,55	110
290	Мясо птицы, тушеное с овощами	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,05	0,03	53,75		68,13	2,03	25,58	166,13
120	Помидоры свежие в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,06	25	0,42	0,05	14	0,9	0,11	0,24
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0.3	89,71	0,46	13,03	89,51
	Хлеб пшеничный	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	Итого	550	43,895	58,435	148,275	1087,195	0,65	26,95	54,19	7,95	180,465	8,115	65,97	396,38

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,57	96,24	0,93	260	-0	-0	0,77	1,71	91,11	20,8	0,95	14,77
286	Тефтели мясные	80	11,7	12,9	14,9	223,0	0,07	1,13	51		57,8	1,27	28,4	141,4
943	Чай сладкий	200	0,2	0,08	0,6	28	0	0,09	0	0	4,54	0,75	4,03	7,55
	Хлеб пшеничный	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
71	Нарезка из свежих овощей	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,06	25	0,42	0,05	14	0,9	0,11	0,24
	Итого	570	15,43	129,64	33,51	1209,7	0,23	26,22	52,19	1,76	173,75	26,12	40,19	194,4 6

День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
87	Суп рыбный	200	6,88	6,728	11,464	137,8	0,04	3,56			36,24	1,016		
604	Расстегай с повидлом	100	7,28	11,78	61,33	438,92	0,33	0,27	0,05	1,44	70,61	0,95	15,24	121,64
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	3,67	0,01	0,01	112,55	18,42	99,08	185,54
	Хлеб пшеничный	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	70	0,03	0,10	0,002	0,04	0,15	0,22	0,9	0,11
	Итого	630	25,88	41,488	112,814	834,18	0,52	7,6	0,062	1,49	225,85	23	121,92	337,79

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
168	Каша манная на молоке с сахаром, маслом	210	7,404	7,9	53,240	306,192	0,03	02	20		10,7	0,47	7,9	38,6
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,8	0	0,06	100,32	0,12	5,83	0,06
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	Сыр порционный	15	43,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39,0		132	0,15	5,25	75
	Печенье	100	5,5	18,5	67	465	0,008	7,34	0,1	0,01	0,029	0,08	0,01	0,065
52	Свекла отварная	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	0,8	12,54	24,58
	Всего	615	61,944	57,44	160,6	1065,632	0,178	16,95	59,1	0,07	270,439	4,02	38,23	168,8 05

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
312	Картофельное пюре	200	1,75	12,53	2,84	130,52	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	0,25	11,1	73,32
321	Капуста тушеная	80	1,41	1,44	4,425	34,732	0,02	40,32	0,17	0,15	46,63	0,59	15,36	31,15
608	котлета	80	12,44	9,24	12,56	195,2	0,09	0,12	23	0	35,274	1,2	25,7	133,1
	хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
517	кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	0	0	0	0	4,65	0,03	0	4,42
	вафли	30	0,84	0,99	23,19	162,6),07	0,08	0	0,07	0.047	0,48	0,08	0,06	0,42
	Итого	620	57,7	63,51	114,625	924,692	0,198	56,28	39,45	0,66	373,32 9	4,39	56,79	234,6 75

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
174	Каша вязкая на молоке с из хлопьев овсяных	210	9,8	11,74	32,78	276,74	0,1	1,95	0,01	0,09	188,95	0,10	14	90
349	Компот из сухофруктов	200	1,52	0	40,06	158,5	0,04	1,06	0		6,4	0,18	0	3,6
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	201,48	0,07	0	0	0	0,6	0,6		0,41
	яблок	100	0,4	0,4	9,8	70	0,03	0,10	0,002	0,04	0,15	0,22	0,9	0,11
	Итого	600	17,76	37,77	149,08	835,86	0,35	8,81	0,012	0,13	223,49	4,3	34,14	149,2

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
304	Рис отварной рассыпчатый	200	8,73	14,61	75	203,55	0,039	0	0,09	1	147,51	3,585	76,81	261,39
229	Рыба тушеная с овощами	100	9,5	5,1	4,3	101,5	0,06	0,96	3,75	0	12,88	0,54	10	84,25
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	3,67	0,01	0,01	112,55	18,42	99,08	185,54
	Печенье	100	5,5	18,5	67	465	0,008	7,34	0,1	0,01	0,029	0,08	0,01	0,065
	Итого	630	35,05	60,79	176,52	1201,665	0,768	11,97	3,95	1,02	279,269	25,025	192,6	561,745

День:пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
309	Макароны отварные с маслом	200	13,155	14,025	86,895	504,765	0,16	0	0	5,31	2,55	1,55	13,7	73,37
608	Биточки	80	12,44	9,24	12,56	195,2	0,09	0,12	23	0	35,274	1,2	25,7	133,1
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
71	Овощная нарезка	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,06	25	0,42	0,05	14	0,9	0,11	0,24
349	Компот из сухофруктов	200	1,52	0	40,06	158,5	0,04	1,06	0		6,4	0,18	0	3,6
	вафли	30	0.84	0,99	23,19	162,6	0,08	0	0,07	0.047	0,48	0,08	0,06	0,42
		600	30,075	44,675	179,785	1108,265	0,75	26,18	23,49	7,95	64,779	7,085	53,12	277,86

День:суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
183	Каша гречневая жидкая молочная с маслом и сахаром	210	3,7	5,78	19,67	140,64	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	2,91	52,05	113,68
943	Чай сладкий	200	0,2	0,08	0,6	28	0	0,09	0	0	4,54	0,75	4,03	7,55
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
605	Булочка с повидлом	100	7,28	11,78	61,33	438,92	0,33	0,27	0,05	1,44	70,61	0,95	15,24	121,64
	Сыр порционный	15	43,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39,0		132	0,15	5,25	75
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	70	0,03	0,10	0,002	0,04	0,15	0,22	0,9	0,11
	Итого	655	59,87	42,27	119,32	867,32	0,62	1,34	39,102	2,71	305,76	7,38	84,17	348,48