

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



Утверждаю:
Директор МКОУ «Ребрихинская СОШ»

Н.Н. Шрейдер
«01» сентября 2020 г.

Примерное 12 дневное меню
для обучающихся
1-4 классов
Клочковской ООШ филиала
МКОУ «Ребрихинская СОШ»
в 2020-2021 учебном году
Возрастная категория от 7-11 лет

Тасма Тасмаева А.Ю.

1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1 день											
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	2,8	24,26	133,64	0,06	0,18	1,14	159,78	0,74
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	0,44	7,34	225,10	36,84
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,44		215,99	1,74
	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4			12	19,2	2,64
	Итог		27,28	18,2	11,55	699,05	0,25	1,06	20,48	620,07	41,96

2 день	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
694	Пюре картофельное	230	3,15	7,95	22,0	112,50					
451	Биточки мясные	120	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	1,48
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,02	0,82	19,48	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4					
13	Нарезка из св.огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02		5,7	13,11	0,34
	Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	5,64			6	22,8	2,76
	Итог		23,41	26,97	84,24	559,28	0,09	0,14	12,81	90,04	5,12

3 день	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
258	Каша пшенная вязкая	200	14,7	11,3	49,12	289			1,36	138	1,46
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60			1,30	125,78	0,13
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394, 35	0,17	0,44		215,99	1,74
	Бананы свежие	120	1,8	0,6	25,2	115,20			12	9,6	0,72
	Итого		33,45	27,22	150,38	899,15	0,17	0,44	14,66	489,37	4,05

4 день	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
204	Макароны отварные с маслом	230/5	5,68	4,36	27,25	171					
451	Котлеты мясные	120	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	1,48
14	Нарезка из помидоров свежих	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04		12,25	10,55	0,50
510	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,83	24,49	148,17			0,38		
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4					
	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4			12	19,2	2,64
	Итого		29,38	27,39	89,05	725,43	0,11	0,12	24,92	64,40	4,62

5 день	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
252	Каша гречневая рассыпчатая	230	7,59	6,42	36,54	240,09					
451	Тефтели мясные	120	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	1,48
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4					
	Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	5,64			6	22,8	2,76
13	Нарезка из св.огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02		5,7	13,11	0,34
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28					
	Итого		27,57	25,44	87,05	616,51	0,09	0,12	11,99	70,56	4,58

6 день	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08		7,29	36,24	1,01
	Расстегай с повидлом	100	7,61	9,37	9,87	158,91	0,09	0,1	5,01	23,88	0,93
510	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,83	24,49	148,17			0,38		
	Бананы свежие	120	1,8	0,6	25,2	115,20			12	9,6	0,72
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4					
33	Нарезка из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	0,8
	Итого		23,50	24,68	84,87	662,82	0,18	0,1	30,38	90,81	3,46

2 неделя

1 день	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	0	1,09	192,17	0,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60			1,30	125,78	0,13
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,44		215,99	1,74
	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4			12	19,2	2,64
	Всего		23,67	21,9	107,52	709,99	0,25	0,44	14,39	553,14	5,11
2 день	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
694	Пюре картофельное	230	3,15	7,95	22,0	112,50					
451	Котлеты мясные	120	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	1,48
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4					
517	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,02	121,52					
	Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	5,64			6	22,8	2,76
33	Нарезка из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	0,8
	Всего		24,69	26,97	91,17	598,40	0,08	0,12	11,99	78,54	5,04

3 день	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетич еская ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жир ы	углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe
275	Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,28			1,33		
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	0,44	7,34	225,10	36,84
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394, 35	0,17	0,44		215,99	1,74
	Бананы свежие	120	1,8	0,6	25,2	115,20			12	9,6	0,72
	Итого		29,87	26,83	123,42	839,49	0,19	0,88	20,67	450,69	39,30

4 день	Наименование блюد	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетичес кая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
304	Рис отварной рассыпчатый	230	8,73	14,61	75	447,70	0,58	0,12		140,76	3,58
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105			3,73	39,07	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4					
13	Нарезка из св.огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02		5,7	13,11	0,34
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,02	0,82	19,48	0,54
	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4			12	19,2	2,64
	Итого		22,54	24,20	126,49	798,24	0,6	0,14	22,25	231,62	7,95

5 день	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
204	Макароны отварные с маслом	230/5	5,68	4,36	27,25	171					
451	Биточки мясные	120	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	1,48
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4					
14	Нарезка из помидоров свежих	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04		12,25	10,55	0,50
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28					
	Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	5,64			6	22,8	2,76
	Итого		25,88	23,44	79,16	554,50	0,11	0,12	18,54	68	4,74

6 день	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
275	Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,28			1,33		
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28					
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,44		215,99	1,74
	Бананы свежие	120	1,8	0,6	25,2	115,20			12	9,6	0,72
	Итого		21,05	24,55	122	752,83	0,17	0,44	13,33	225,59	2,46