

Разработано

ИИ Шашлов В.Е.



Согласовано

Директор МБОУ НОШ

Касынкина Л.В.



**Примерное  
десятидневное меню столовой  
МБОУ НОШ г.Городище  
Городищенского района,  
Пензенской области.**

**Возрастная категория 7 – 11 лет**

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День 1.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	4								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
1//2017	<b>Бутерброд с маслом</b>	30			14,89	229	0,034	0	40	0,3	8,4	0,028	4,2	0,35
	батон нарезной-15													
	масло сливочное -15													
175//2017	<b>Каша вязкая из риса и сена .</b>	200	6	3,93	43,93	233	0,058	1,035	0,039	0,39	131,28	90,9	37,22	0,82
	Крупа рисовая-14													
	Крупа пшено - 19													
	Молоко -50													
	Сахар -10													
	Масло сливочное.-10													
379//2017	<b>Кофейный напиток с оком</b>	200	3,6	2,7	29,2	155,2	0,02	0,08		0,02	5,84	46,8	33	0,96
	Кофейный напиток-5													
	сахар-25													
	молоко-100													
ПР	<b>Хлеб ржаной</b>	40	1,32	0,44	19,76	91,96	0,036	0	0	0,36		47,4	10	0,78
	Хлеб ржаной-20													
ПР	<b>Мандарин</b>	150	0,75	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
	Мандарин -150													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		11,67	7,37	84,38	674,2	0,238	58,115	40,04	1,37	198,02	163,228	100,92	3,06

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний.

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День 2.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	M
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
210//201	<b>Омлет натуральный</b>	150	11,7	16,56	2,3	205,34	0,14	0,21			90,32	301	15,2	219
	яйцо-40													
	молоко -77													
	масло сливочное -7													
63//2017	<b>Салат из моркови с курагой</b>	60	0,96	0,06	9,06	40,8	0,2			1,2	15,46	31,66	21,66	0,4
	морковь-70,1													
	курага-4,02													
	сахар -3													
377//201	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,53		9,87	41,6	0,04	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	036
	чай-1													
	Сахар-15													
	лимон - 8													
ПР	<b>Батон нарезной</b>	15	1,185	0,15	7,242	55,99	0,015			0,195	3,45	13,05	4,95	065
	Батон нарезной-15													
ПР	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	062
	Хлеб ржаной-20													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		15,495	16,99	38,352	389,71	0,32	48,49	6,08	3,72	350,06	518,66	98,66	428



	Сахар-15													
ПР	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0
	Хлеб ржаной-20													
ПР	<b>Яблоко</b>	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1
	яблоко 100													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		30,4 88	26,29 8	66,742	619,322	0,1762	122,08 8	46,8	0,92	332,0 12	409,23 8	214, 882	6

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День 4.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)			ценность	В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	(ккал)									8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
267//2013	<b>Каша молочная пшениная</b>	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2	
	Крупа пшениная-50														
	Молоко -150														
	Сахар -15														
	Масло сливочное -3,75														
3//2017	<b>Бутерброд с сыром</b>	50	5,8	8,3	14,83	157	0,004	0,11	59	0,3	139,2	96	9,45	0,49	
	сыр "Костромской" 15														
	батон нарезной-30														
	масло сливочное -5														
ПР	<b>Банан-100</b>	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45	
	банан 200														
382//2017	<b>Какао с молоком (1вариант)</b>	200	3,78	0,67	26	125,11	0,056	1,33	24,4		133,3	124,5	25,56	2	
	Какао-порошок-5										3	6			
	Молоко-50														
	Сахар-25														
ПР	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-30														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		20,49	19,17	102,4	688,79	0,334	10,4	83,456	1,18	433,6	481,9	123,6	5,31	

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний.

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День 5.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)			ценность	В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	(ккал)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
211/2017	<b>Омлет с сыром</b>	150	17,92	29,42	2,55	347,5	0,1	0,325	363		261,5	312,2 5	21,83	2,75
	яйцо-100													
	молоко -37,5													
	Сыр -21,25													
	масло сливочное -10													
14/2017	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	20	0,16	14,5	0,26	132			40		2,4	45		0,02
	Масло сливочное-10													
380//2017	<b>Кофейный напиток на основе молока</b>	200	2,9	2	20,9	113	0,02 2	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,078
	Кофейный напиток-5													
	молоко сгущеное-40													
ПР	<b>Батон нарезной</b>	15	1,185	0,15	7,242	55,99	0,01 5			0,195	3,45	13,05	4,95	0,165
	Батон нарезной-15													
ПР	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05 4	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		24,14 5	46,43	40,972	700,69	0,19 1	0,705	413	0,615	406,63	504,2 6	53,76	4,183

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День 6.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
175/2017	<b>Каша вязкая из пшена и риса.</b>	200	6	3,93	43,93	233	0,1	0,96	54,8		131,28	61,7	37,22	0,82
	Крупа рисовая-20													
	Крупа пшено - 20													
	Молоко -150													
	Сахар -10													
	Масло сливочное -10													
63//2017	<b>Салат из моркови с курагой</b>	60	0,96	0,06	9,06	40,8	0,2		15,46	31,66	15,46	31,66	21,66	0,4
	морковь-70,1													
	курага-4,02													
	сахар -3													
515//2013	<b>Молоко кипяченое</b>	200	5,8	5	9,6	106	2,7	1,1		0,6	12	11	3,4	0,6
	молоко -210													
ПР	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб ржаной-20													
ПР	<b>Батон нарезной</b>	15	1,185	0,15	7,242	55,99	0,015	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	0,165
	Батон нарезной-15													
ПР	<b>Груша</b>	200	0,8	0,6	20,6	94	0,53	10		0,8	39,33	32	24	4,16
	груша 200													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		15,865	9,96	100,312	575,77	3,465	12,06	70,26	33,435	206,12	170,61	96,23	6,765



Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День 7.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В_1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14
			Б 4	Ж 5	У 6	7								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
173//2017	<b>Каша вязкая молочная хлопьев овсяных геркулес"</b>	200	9,04	13,44	50.14	368	0.21	0,96	54.8		158,9 6	61,2 8	72,0 5	2,12
	крупя геркулес-23,16													
	молоко -200													
	сахар -15													
	масло сливочное -10													
3//2017	<b>Бутерброд с сыром</b>	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49
	сыр "Костромской" 16													
	батон нарезной-30													
	масло сливочное -5													
382//2017	<b>Какао с молоком вариант)</b>	200	3,78	0,67	26	125,11	0,056	1,33	24,4		133,3 3	124, 56	25,5 6	2
	Какао-порошок-5													
	Молоко-50													
	Сахар-25													
ПР	<b>Груша</b>	200	0,8	0,6	20,6	94	0,53	10				0,8	39,3 3	32
	груша 200													
ПР	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18		0,18	4,6	21,2
	Хлеб ржаной-20													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		20,54	23,23	71,31	790,09	0,646	12,4	83,4	0,18	431,4 9	282, 82	150, 99	57,8 1

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День 8.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)			ценность (ккал)	В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
20//7	<b>Салат из свежих огурцов</b>	60	0,4	0,37	1,41	39,96	0,02	2,82			13,39	5	7,9	0,34
	огурцы свежие-68,4													
	масло растительное-6													
210//7	<b>Омлет натуральный</b>	150	18,58	33,1	3,52	386,2	0,14	0,34			137,45	301	21,51	3,52
	яйцо-123,2													
	молоко -77													
	масло сливочное -15,4													
379//7	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	0,2	2,678	15,946	100,6	0,44	1,3	20		125,78	90	14	0,134
	Кофейный напиток-5													
	сахар-25													
	молоко-100													
ПР	<b>Батон нарезной</b>	15	1,58	0,15	7,242	55,99	0,015			0,195	3,45	13,05	4,95	0,165
	Батон нарезной-15													
ПР	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб ржаной-20													
ПР	<b>Банан</b>	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45
	банан 200													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		21,88	36,518	53,748	628,73	0,635	4,46	20	0,375	284,67	430,88	53,36	4,779

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День 9.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
120//2017	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	250	5,47	4,745	17,955	150	0,09	0,825	33		163	36,5	26,675	0,65
	макароны, лапша, вермишель-20													
	молоко -175													
	сахар -15													
	масло сливочное -10													
209//2017	<b>Яйцо вареное</b>	40	5,08	9,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1
	яйцо-40													
377//2017	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,13	0,02	15,2	62	0,04	2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	чай-1													
	Сахар-15													
	лимон - 8													
ПР	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб ржаной-20													
ПР	<b>Батон нарезной</b>	15	1,185	0,15	7,242	55,99	0,015			0,195	3,45	13,05	4,95	0,165
	Батон нарезной-15													
ПР	<b>Груша</b>	200	0,8	0,6	20,6	94	0,53	10		0,8	39,33	32	24	4,16
	груша 200													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		13,785	15,335	71,157	470,97	0,725	13,655	133	1,175	246,58	183,95	67,825	6,955

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День 10.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
174//2017	<b>Каша вязкая молочная из риса. .</b>	200	9,04	13,44	50,14	358	0,21	0,96	54,8		130,97	61,28	36,46	0,63
	крупа рисовая-23,11													
	молоко -88,5													
	сахар -3,75													
	масло сливочное -3,75													
15/2017	<b>Сыр порциями</b>	15	3,28	4,425	0	108	0,01	0,21	78		264	66,4	10,5	0,3
	сыр российский													
382//2017	<b>Какао с молоком (1вариант)</b>	200	4,078	3,544	17,578	118,6	0,056	1,588	24,4		152,22	124,56	21,34	0,478
	Какао-порошок-5													
	Молоко-150													
	Сахар-25													
ПР	<b>Банан</b>	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45
	банан 200													
ПР	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб ржаной-20													
ПР	<b>Батон нарезной</b>	15	1,185	0,15	7,242	55,99	0,015			0,195	3,45	13,05	4,95	0,165
	Батон нарезной-15													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		19,833	22,159	100,59	757,45	0,341	10,258	157,2	0,675	561,24	307,49	109,75	2,013