

Утверждено:

Начальник
ТО Управления Роспотребнадзора по РД
г. Казань



Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов

ГКОУ РД «Первомайская СОШ Гумбетовского района»

Бабаторповский район с. Первомайское

Согласованно:

Директор школы ГКОУ РД «Первомайская СОШ
Гумбетовского района»
Юсупов А.Г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ
ГКОУ РД «Первомайская СОШ Гумбетовского района»**

Возрастная категория 7-11 лет

Количество учащихся – 28 ч.

Завтрак в школе

-470-587,5 ккал.

Обед в школе

-705-822,5 ккал.



**«Утверждаю»
Директор школы
Юсупов А.Г.**

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг												
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe									
1 ДЕНЬ																						
	Завтрак																					
420 /1 2005	Макаронны отварные запечённые с яйцом	150	7,44	8,39	22,62	232,22	0,08	21,01				26,81	111,92	24,81	2,01							
536/1 2010	Сосиска отварная	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02					12,8	84,8	10,67	0,96							
959/1 2005	Какао с молоком сгущ.	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56									
	Хлеб с маслом	150 10	0,08 0,08	0,3 7,26	5,7 0,14	34,8 75,1		59		0,97 1	2				11,8							
	ИТОГО:		22,16	26,8	81,26	625,52																
	Обед																					
170 /2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06					10,29	44,38	53,23	26,25	1,19						
041 2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66									
968 2005	Сок абрикосовый	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29	0,6										
1350 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05					7,47	26,08	4,97	0,38							
	ИТОГО:		37,12	41,69	115,52	820,03																
	ИТОГО 1 день		59,28	68,49	196,78	1445,55																
2 ДЕНЬ																						
	Завтрак																					
176 2011	Каша рисовая вязкая с маслом	200\7	5,92	8,6	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9									

637 2005	Припа отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
336 2010	Капустя тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Сок персиковый	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	150	2,64	0,48	13,36	69,6							
	Итого:		29,31	23,24	97,31	718,75							
	Итого 4 день		45,91	47,81	155,41	1252,13							

5 ДЕНЬ

№ ре-центуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
390 2005	Завтрак Каша молочная из манной крупы, масло, сахар	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3	
536 2005	Сосиска отварная	60	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14,4	95,4	12	1,08	
945 2005	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4	
	Хлеб ржаной	150	2,64	0,48	13,36	69,6								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4	
	ИТОГО:		18,84	23,89	72,83	537,58								
	ОБЕД													
№ 14 2010	Салат из свежих капуст с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84	
204 2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24	
301 2005	Припа тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62	
688 2005	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48	
859 2005	Компот из	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			12	2,4		0,8	

	свежих яблок																				
	Хлеб с маслом	150 10	0,08 0,08	0,3 7,26	5,7 0,14	34,8 75,1									0,97 1						11,8 2
	ИТОГО:		28,69	29,26	96,48	806,22															
	Итого 5 день		47,53	53,15	169,31	1344,8															

6 ДЕНЬ

№ ре-центуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг										
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe								
	Завтрак																				
12 2010	Овошной салат	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06														
438 2005	Омлет натуральный с маслом слив.	150/5	14,24	21,24	2,63	258,75	0,13	452	0,33	5,58	11,2	3,48	11,72	19,48	113,79	259,87	19,48	3,91			
959 2005	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56								
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067														
	ИТОГО:		22,45	28,21	50,22	541,4															
	Обед																				
42 2010	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05														
197 2005	Борщ с мясом	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112														
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62	39,14	168	0,02	1,1			
591 2005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17			1,28	24,36	194,69	26,01	2,32							
686 2005	Сок абрикосовый	200	1,04		26,69	107,44				0,41	41,14	29,2	22,96	0,68							
	Хлеб ржаной	150	2,64	0,48	13,36	69,6															
	ИТОГО:		26,06	23,57	106,06	713,37															
	Итого 6 день		48,51	51,78	156,28	1254,77															

7 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe		
	Завтрак														
463 2005	Сырники творожные со сгущ. молоком	130/20	26,85	18,53	16,67	342,23	0,13	83,36	0,45	227,86	333,6	38,03	1,13		
944 2005	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64		
	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,36	69,6									
41 2002	Масло слив. порциями	10		8,2	0,1	75		59		1,0	2				
	ИТОГО:		29,69	27,21	47,33	577									
71 2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9		
486 2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81		
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94									
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8									
87 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2		
	Итого:		26,55	16,49	119,32	752,06									
	Итого 7 день		56,24	43,7	166,65	1329,06									
8 ДЕНЬ															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe		
	Завтрак														
307 2010	Коллеты рубл. из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	64	0,26	56	105,9	15,4	1,01		
417 2005	Макаронные изделия с овощами	170	19,58	1,18	63,12	145,03	0,01	0,05	3,46	54,39	0,34	12,88	0,03		

1205 2002	Хлеб ржаной Чай с молоком	100 200	1,32 1,6	0,24 1,5	6,68 12,4	34,8 86	0,01		0,6	67,4	45,2	8,62	0,08
41 2005	Масло слив. порт.	10		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5	1		
424 2005	Дйпо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1
	ИТОГО:		34,52	23,89	117,54	535,73							
№ ре- цента	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
42 2004	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
206 2005	Суп картофельный с рисом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
859 2005	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
1350- 2005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
	ИТОГО:		20,53	33,97	110,61	798,46							
	Итого 8 день		55,05	57,86	228,15	1334,19							

9 ДЕНЬ

№ ре- цента	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак												
243 2006	Пюре картофельное	150	13,65	1,35	19,95	168	0,51	0,015	2,49	84,45	49,79	76,25	4,97
637 2006	Птица отварная	50	10,55	6,8		103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
1107 1995	Пирожки с капустой	60	5,01	11,92	33,57	172	0,04		13,5		44,97	20,75	0,85
41-2005	Масло слив.	10		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5	1		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
945 2005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4

		ИТОГО:		30,73	24,41	74,25	543,43												
		Обед																	
	558 2005	Салат овощной	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024											
	187 2005	Суп из свежей капусты с карт. и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072											
	252 2011	Рыба запечённая в белом соусе	100/100	20,56	15,16	4,96	230,2	0,075											
	681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37											
		Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94												
	1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067											
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8												
		ИТОГО:		33,36	35,79	96,81	801,13												
		Итого 9 день		64,09	60,2	171,06	1344,56												

10 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe			
637 2005	Завтрак	504	10,55	6,8		103,13	0,02	10			19,5	71,5	10	0,9		
420 2005	Пшеница отварная Макароны	130	6,45	7,27	19,6	201,26	0,08	21,01								

№ ре- целтуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
959 2005	Яйцом Какао со стущ. молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,09	0,01	0,54	63,65	50	10,5	0,24
847 2005	Хлеб ржаной Яблоко	20 100	1,32 1,5	0,24 0,5	6,68 21	34,8 95	0,04		10	8	28	42	0,02
	ИТОГО:		23,34	18,53	72,77	579,39							
	Обед												
51 2005	Салат овощной	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12
187 2005	Щи из свежей капусты с мясом	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
874 2005	Сок абрикосовый	200	0,2	0,0	32,6	132,8				18	4,29		0,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО:		22,51	25,52	113,47	749,95							
	ВСЕГО 10 ДНЕЙ		45,85	44,05	230,29	1329,34							
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		528,39	512,08	1924,18	13280,7							