

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Шивиинская основная общеобразовательная школа

Утверждаю _____ Игумнова Г.А.

**Примерное 10 - дневное меню
для школьной столовой
Для 1- 4 класса**

Завтрак

2020-2021г.

№ ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход, г 7-11 лет	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Витамины, мг			Минеральные элементы, мг	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
День 1 Завтрак											
184	Каша рисовая молочная	200	263,2	7,36	10,24	35,44	0,08	0,26	0,94	213,82	0,5
274	Какао с молоком (2 вар)	200	93	3,6	2,7	13,8	0,02	0,12	0,52	110,36	0,88
662	Салат из моркови	100	62,67	1,16	2,07	10,07	0,071	0,0246	3,43	39,98	0,7695
	Хлеб пшеничный	60	141	4,74	0,6	28,98	0,12	0,04		9,86	0,86
154	Бутерброд с сыром	40	118,17	4,44	7,18	0,32	0,048	0,076	0,172	129,84	1,07
	Итого	600	678,04	21,3	22,79	88,61	0,339	0,5206	5,062	503,86	4,0795
День № 2 Завтрак											
323,1	Каша манная молочная жидкая	200	180,88	4,44	6,5	0,7	0,12	0,013	0	11,05	1,03
272	Кофейный напиток на молоке	200	94	2,9	2,8	14,9	0,03	1,2	0,52	105,86	0,1
	Хлеб пшеничный	60	141	4,74	0,6	28,98	0,12	0,04		9,86	0,86
639	Салат из свежих помидоров	100	56,12	1,34	4,11	3,44	0,434	0,0608	19,11	41,18	0,713
	Масло сливочное	10	75	0,05	8,25	0,08	0	0,1	0	1,2	0,02
	Итого	570	547	13,47	22,26	48,1	0,704	1,4138	19,63	169,15	2,723
День 3 Завтрак											
96	Плов	300	627,99	22,59	30,39	67,5	0,129	0,171	4,041	27,459	3,711
	Сок фруктовый	200	136,2	0,6	0	33	0,04	0,08	12	10	0,4
	Хлеб пшеничный	60	141	4,74	0,6	28,98	0,12	0,04		9,86	0,86
	Итого	560	905,19	27,93	30,99	129,48	0,289	0,291	16,041	47,319	4,971
День 4 Завтрак											
781	Суп молочный с макаронными изделиями	250	149,975	5,5	4,9	7,525	0,0755	0,1778	0,8125	147,26	3,017
286	Чай с сахаром	200	35	0,1	0,02	9,9	0	0	0	0,26	0,02
	Хлеб пшеничный	60	141	4,74	0,6	28,98	0,12	0,04		9,86	0,86
636	Салат из свежих огурцов	100	52,36	1,16	4	2,87	0,0283	0,0518	7,5	36,544	0,4864
	Фрукты (банан)	100	96	1,5	0,5	21	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого	710	474,335	13	10,02	70,275	0,2638	0,3196	18,3125	201,924	4,9834
День № 5 Завтрак											
187	Каша молочная "Дружба"	200	241,6	6,32	8,96	34,08	0,12	0,16	0,54	126,52	0,8
867	Чай с лимоном	200	61,42	0,44	0,1	15,22	0,003	0,0208	1,88	11,88	1,6696
	Хлеб пшеничный	60	141	4,74	0,6	28,98	0,12	0,04		9,86	0,86
459	Салат фруктовый	200	102	1	52	23,4					
18	Йогурт вареное (1шт)	40	54,65	4,42	4,004	0,24	0,024	0,153	0	19,14	0,87
	Итого	700	600,67	16,92	65,664	101,92	0,267	0,3738	2,42	167,4	4,1996

День № 6 Завтрак													
183	Каша овсяная молочная	200	256	7,92	10,24	32,96	0,2	0,18	0,54	147,18	1,68		
272	Кофейный напиток на молоке	200	94	2,9	2,8	14,9	0,03	1,2	0,52	105,86	0,1		
654,1	Салат витаминный	100	64,36	1,15	4,12	5,55	0,0413	0,0434	9,99	34,012	0,8565		
	Хлеб пшеничный	60	141	4,74	0,6	28,98	0,12	0,04		9,86	0,86		
445,2	Ватрушка с повидлом	100	150,4	1,13	2,01	30,2	0,0189	0,0219		5,638	0,1835		
	Итого	660	705,76	17,84	19,77	112,59	0,4102	1,4853	11,05	302,55	3,68		
День 7 Завтрак													
198	Макароны отварные	200	249,92	6,94	6,34	1,16	0,0737	0,206		11,91	10,1		
100	Котлета	100	202,5	15	12,25	8	0,07	0,16	0,55	38,19	1,35		
	Хлеб пшеничный	60	141	4,74	0,6	28,98	0,12	0,04		9,86	0,86		
547	Напиток яблочный	200	101,3	0,08	0,08	26,12	0,0066	0,0044	0,946	4	0,4912		
	Итого	560	694,72	26,76	19,27	64,26	0,2703	0,4104	1,496	63,96	12,8012		
День № 8 Завтрак													
186	Каша пшеничная молочная	200	241,6	7,44	8	36,56	0,14	0,18	0,54	134,26	1,82		
274	Какао с молоком	200	93	3,6	2,7	13,8	0,02	0,12	0,52	110,36	0,88		
	Хлеб пшеничный	60	141	4,74	0,6	28,98	0,12	0,04		9,86	0,86		
	Масло сливочное	10	75	0,05	8,25	0,08	0	0,1	0	1,2	0,02		
	Груша	100	47	0,4	0,3	10,3	0,02	0,03	5	19	2,3		
	Итого	570	597,6	16,23	19,85	89,72	0,3	0,47	6,06	274,68	5,88		
День № 9 Завтрак													
355(1)	Рис отварной	200	240	4,8	7,8	37,8							
119	Сосиски отварные	49	114,66	4,94	10,43	0,42	0,014	0,034		11,33	0,79		
268	Чай с сахаром	200	35	0,1	0,02	9,9				0,26	0,02		
14	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	81	0,7	7,4	2,9	0,02	0,02	13,88	16,03	0,43		
	Хлеб пшеничный	60	141	4,74	0,6	28,98	0,12	0,04		9,86	0,86		
	Итого	609	611,66	15,28	26,25	80	0,154	0,094	13,88	37,48	2,1		
День № 10 Завтрак													
174	Каша овсяная "Геркулес" молочная	180	237,6	7,34	8,85	32,04	0,18	0,162	0,45	126,29	1,49		
274	Какао с молоком	200	93	3,6	2,7	13,8	0,02	0,12	0,52	110,36	0,88		
	Хлеб пшеничный	60	141	4,74	0,6	28,98	0,12	0,04		9,86	0,86		
	Фрукты (банан)	100	96	1,5	0,5	21	0,04	0,05	10	8	0,6		
662	Салат из моркови	100	62,67	1,16	2,07	10,07	0,071	0,0246	3,43	39,98	0,7695		
	Итого	640	630,27	18,34	14,72	105,89	0,431	0,3966	14,4	294,49	4,5995		

Ведомость выполнения натуральных норм питания (%) для обучающихся от 7 до 11 лет										
	масса,г	ЭЦ,ккал	белки,г	жиры,г	углеводы, г	В1	В2	С	Са	Fe
Итого завтрак	6179,0	6445,2	187,1	251,6	890,8	3,4	5,8	108,4	2062,8	50,0
в среднем за 10дн	617,9	644,5	18,7	25,2	89,1	0,3	0,6	10,8	206,3	5,0
норма 20-25%		470-587,5	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	0,24-0,3	0,28-0,35	12,0-15,0	220-275	2,4-3,0
выполнение, %		100	98,7	100	100	83,3	114,3	32,5	92,6	100