

Утверждаю _____ директор Смирнов Д.Н.

МКОУ Филисовская средняя школа



Примерное меню для учащихся начальных классов

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 7 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
13	Каша гречневая	150	5	3	17	141	0,2	0,6	0	0	157	0	0	42,7
2	Бутерброд с сыром	35/20	4	8	23	188	0	0	0	0	0	0	0	0
943	Чай с сахаром	200	16,9	2,5	0,1	89,8	0	0	0	0	6	0	0	0,4
							0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день		26	12	40,1	418,8	0.2	0,6	0	0	163	0	0	43,1

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
304	Рис отварной	150	6	10	50	299	0,4	0	0,09	1	0	0	0	0
246	Гуляш из отварной говядины	50	1,3	1,5	1	100	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
25	Бутерброд с маслом сливочным	35/10	2,8	55	16	127,6	0	0	0	0	0	0	0	0
12	Какао	200	4	4	26	80	0,02	0,6	0	0	1,3	0	0	6,0
	Итого за день		14,1	70,5	93	606.6	0,59	1,88	0,09	0	25,66	194,69	26,01	8,32

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
306	Макароны отварные	150	5	6	28	144	0,16	0	0	5,31	1,55	73,4	13,7	,155
608	Котлета из курицы	50	1,23	1,68	5,65	77,3	0,012	0,96	271,4	0	11,98	0,19	8,08	0,211
2	Бутерброд с сыром	35/20	3,6	8,4	16	1 87,9	0	0	0	0	0	0	0	0
17	Чай с лимоном	200	10,07	2,56	22,86	108,99	0,038	8,2	0	0	257,75	0	0	0,0041
	Итого за день		18,9	18,64	72,51	518,19	0,21	9,16	271,4	5,31	271,28	73,59	21,78	1,77

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
38	Каша рисовая	150	7	17	34	286	0,23	1,5	0	0	17,05	0	0	23
243	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,8	65,5	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44
25	Бутерброд с маслом сливочным	35/10	2,9	55	16	127,6	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Кофейный напиток	200	4	8	23	188	0,04	1,5	0	0,1	12,7	0	0	11,7
	Итого за день		19,4	91,95	74	677	0,3	3	0	0,1	48,95	127,2	16	36,14

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	13,6	9,26	9,92	183	0,04	0,27	0,33	0	147	344,91	48,92	0,6
2	Бутерброд с сыром	35/20	3,6	8,4	23,2	187,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	0	1	27	112	0,1	8,7	0,08	0	144	45	7	0,2
	Йогурт 2,5% жир.	100	0,8	0,6	19	84	0,08	1,4	0,04	0	248	184	28	0,2
	Итого за день		18	11,26	81	547	0,22	10,37	0,45	0	539	574	84	1

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
13	Каша гречневая	150	5	3	17	141	0,17	0,6	0	0	15,7	16,57	9,1	42,7
1	Бутерброд с сыром	35/20	4	8	23	188	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
17	Чай с лимоном	200	2	1	17	76	0,03	0	15	0	29,25	107,25	15	1,35
	Итого за день		11	12	57	405	0,38	0,6	25,02	0	57,93	332	91,6	63

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		0												
141	Рыба отварная	75	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0	36,98	0	27,75	1
304	Рис отварной	150	1,3	1,5	1	100	0,4	0	0,09	1	94	261	77	2,4
25	Бутерброд с маслом сливочным	35/10	2,9	55	16	127,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	0	1	27	112	0,04	8,2	0	0	257,75	0	0	0,0041
	Итого за день		7,3	62,3	64	477,1	0,58	26,37	25,59	1	383,73	261	104,75	3,4

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,4	64	0,62	152	0	0	0,8	1,71	91	14,7	0,95	0,8
246	Гуляш из отварной говядины	50	6	7	2	91	0,07	0,28	6	0	13,50	137,6	10,4	0,57
2	Бутерброд с сыром	35/20	3,6	8,4	23,2	187,9	0	0	0	0	0	0	0	0
519	Напиток из шиповника	200	1	0	9	38	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
	Итого за день		11	79,4	34,82	468,9	0,11	1,58	6,81	1,81	343,5	242,3	25,35	1,93

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
469	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	2	1	49	136	4	0,4	5,7	7,1	13	16	4,8	4
25	Бутерброд с маслом сливочным	35/10	2,9	55	16	127,6	0	0	0	0	0	0	0	0
40	Кисель фруктовый	200	0	0	27	101	0	1,3	0	0	0	0	0	0
	Итого за день		4,9	56	92	365	4	1,7	5,7	7,1	13	16	4,8	4

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
34	Омлет из яиц с маслом сливочным	150	5	6	28	144	0	0,25	345	0	114	261	20	3
943	Чай с сахаром	200	3,63	4,03	25,66	79,88	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
	Печенье песочное	60	3,19	7,12	28,4	199	0,078	0	198,4	0	30,03	103	26,59	1,822
	Йогурт питьевой	125	2,8	2,5	14	90								
243	Сосиска отварная	50	6	12	1	67								
	Итого за день		20,62	31,65	106,06	580	0,11	1,55	543,41	0	266,03	454	60,59	5,382

