

СОГЛАСОВАНО

И.о. Главного Государственного санитарного  
врача в Бедокалитвенском, Морозовском,  
Тацинском, Советском, Обливском,  
Мидотинском районах



Д.А. Москаленко

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Каштановской  
СОШ



Т.В. Пузикова

УТВЕРЖДАЮ

ИП Балахнина Инна  
Александровна



И.А. Балахнина

Примерное двухнедельное (10 дней) меню для обучающихся 1-4 классов  
МБОУ Каштановская СОШ

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. В.Г. Лапиной\*/Под ред. В.Р. Кучмы\* Под ред. С.В. Маслова

№ п/п № рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>1 неделя, понедельник</b>														
1/99	Сосиски отварные	95	11,800	15,550	45,450	397,500	0,281	14,460	0,035	0,900	162,700	38,400	250,000	2,000
2./302	Каша гречневая	150	3,000	1,700	27,000	82,000	0,003	0,200	0,070	0,500	32,000	10,600	100,000	
3/	Огурец соленый	50	1,100	2,000	9,300	20,000	0,002	0,260	0,010	0,300	24,000	5,200	0,000	0,850
4/685	Чай с сахаром	200	0,200		1,000	58,000	0,004	0,080	0,060	0,300	16,300	0,200	32,500	
5./	Хлеб пшеничный в/с	30	3,200	0,500	1,000	30,000	0,010			0,500	40,000	8,100	30,000	0,150
	Итого		19,300	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	62,500	412,500	3,000

**I неделя, вторник**

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1./496	Котлеты из птицы	90	11,800	15,550	45,450	397,500	0,281	14,460	0,035	0,900	162,700	38,400	150,000	2,000
2./516	Макароны отварные	150	3,000	1,700	27,000	82,000	0,003	0,200	0,010	0,500	32,000	10,600	100,000	
3./	Свекла отварная	50	1,590	2,000	9,300	58,000	0,002	0,260	0,080	0,300	24,000	5,200	100,000	0,850
4	Хлеб пшеничный в/с	50	0,200		1,000	30,000	0,004	0,080	0,050	0,300	16,300	0,200	32,500	
5./684	Кисель фруктовый	200	3,200	0,500	1,000	20,000	0,010			0,500	40,000	8,100	30,000	0,150
	<b>Итого</b>		<b>19,790</b>	<b>19,750</b>	<b>83,750</b>	<b>587,500</b>	<b>0,300</b>	<b>15,000</b>	<b>0,175</b>	<b>2,500</b>	<b>275,000</b>	<b>62,500</b>	<b>412,500</b>	<b>3,000</b>

**I неделя, среда**

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1./436	Жаркое по-домашнему с курицей	150/70	15,300	18,750	41,450	381,500	0,220	14,200	0,045	1,000	196,800	34,200	280,000	2,000
2./	Огурец свежий	50	2,600	0,500	17,000	156,000	0,030	0,200	0,070	0,500	21,900	20,000	50,000	0,800
3	Хлеб пшеничный в/с	50	1,200	0,500	10,300	30,000	0,040	0,100	0,060	0,500	16,300	0,200	32,500	
4./639	Компот из сухофруктов	200	0,200		15,000	20,000	0,010	0,500		0,500	40,000	8,100	50,000	0,200
	<b>Итого</b>		<b>19,300</b>	<b>19,750</b>	<b>83,750</b>	<b>587,500</b>	<b>0,300</b>	<b>15,000</b>	<b>0,175</b>	<b>2,500</b>	<b>275,000</b>	<b>62,500</b>	<b>412,500</b>	<b>3,000</b>

**I неделя, четверг**

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1./358	Сырники со сметаной	140/20	17,400	19,550	74,150	401,500	0,240	12,700	0,125	0,500	205,000	14,200	162,500	2,800
2	Яблоко	50	1,300	0,200	8,000	138,000	0,050	1,300		0,500	30,000	30,200	100,000	0,200
3./685	Чай с сахаром	200/15	0,600		1,600	48,000	0,010		0,050	0,500	40,000	8,100	50,000	
	<b>Итого</b>		<b>19,300</b>	<b>19,750</b>	<b>83,750</b>	<b>587,500</b>	<b>0,300</b>	<b>14,000</b>	<b>0,175</b>	<b>1,500</b>	<b>275,000</b>	<b>52,500</b>	<b>312,500</b>	<b>3,000</b>

1 неделя, пятница														
№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1/*K 256	Котлеты рыбные	80	11,800	15,550	45,450	397,500	0,281	14,460	0,035	0,900	162,700	38,400	250,000	2,000
2/520	Картофельное пюре	150	3,000	1,700	27,000	82,000	0,003	0,200	0,070	0,500	32,000	10,600	100,000	
3	Зеленый горошек	30	1,100	2,000	9,300	20,000	0,002	0,260	0,070	0,300	24,000	5,200		0,850
4	Хлеб пшеничный в/с	50	0,200		1,000	58,000	0,004	0,080		0,300	16,300	0,200	32,500	
5./685	Кофейный напиток с сахаром	200/15	3,200	0,500	1,000	30,000	0,010			0,500	40,000	8,100	30,000	0,150
	Итого		19,300	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	62,500	412,500	3,000
2 неделя, понедельник														
№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1./*K 342	Рис отварной	120	2,470	2,830	27,320	144,620	0,030	0,000	0,000	0,000	10,520	17,940	80,000	0,410
2/*K 309	Биточки рубленные куриные	80	13,290	12,300	23,700	316,110	0,080	1,390	0,000	0,070	46,780	19,250	200,000	1,440
3./* K 343	Капуста тушеная	50	2,140	4,120	7,430	76,770	0,140	13,010	0,115	1,430	161,400	17,010	50,000	0,950
4	Хлеб пшеничный в/с	30	1,200	0,500	10,300	30,000	0,040	0,100	0,060	0,500	16,300	0,200	32,500	
5./686	Какао с молоком	200/15	0,200		15,000	20,000	0,010	0,500		0,500	40,000	8,100	50,000	0,200
	Итого		19,300	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	62,500	412,500	3,000
2 неделя, вторник														
№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1./488	Куры тушеные	80	11,800	15,550	45,450	397,500	0,281	14,460	0,035	0,900	162,700	38,400	250,000	2,000
2./520	Картофельное пюре	150	3,000	1,700	27,000	82,000	0,003	0,200	0,070	0,500	32,000	10,600	100,000	

3/	Огурцы соленые	50	1,100	2,000	9,300	20,000	0,002	0,260	0,010	0,300	24,000	5,200		0,850
4	Хлеб пшеничный в/с	20	0,200		1,000	58,000	0,004	0,080	0,060	0,300	16,300	0,200	32,500	
6./692	Чай с сахаром	200/15	3,200	0,500	1,000	30,000	0,010			0,500	40,000	8,100	30,000	0,150
	Итого		19,300	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	62,500	412,500	3,000

2 неделя, среда

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1./439	Печень куриная, тушенная с овощами	140	11,800	15,550	45,450	397,500	0,281	14,460	0,035	0,900	162,700	38,400	250,000	2,000
2./512	Каша гречневая	150	3,000	1,700	27,000	82,000	0,003	0,200	0,070	0,500	32,000	10,600	100,000	
4/	Свекла отварная	50	1,100	2,000	9,300	20,000	0,002	0,260	0,070	0,300	24,000	5,200		0,850
5	Хлеб пшеничный в/с	20	0,200		1,000	58,000	0,004	0,080		0,300	16,300	0,200	32,500	
6./639	Компот из сухофруктов	200/15	3,200	0,500	1,000	30,000	0,010			0,500	40,000	8,100	30,000	0,150
	Итого		19,300	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	62,500	412,500	3,000

2 неделя, четверг

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1./358	Запеканка из творога	120/20	17,400	19,550	74,150	401,500	0,240	12,700	0,125	0,500	205,000	44,200	162,500	2,800
2	Яблоко	50	1,300	0,200	8,000	138,000	0,050	1,300		0,500	30,000	0,200	100,000	
3./685	Чай с сахаром	200/15	0,600		1,600	48,000	0,010		0,050	0,500	40,000	8,100	50,000	0,200
	Итого		19,300	19,750	83,750	587,500	0,300	14,000	0,175	1,500	275,000	52,500	312,500	3,000

2 неделя, пятница

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1./463	Тефтели с рисом с мясом кур	120	11,8	15,55	45,45	397,500	0,281	14,460	0,035	0,900	162,700	38,400	250,000	2,000
2./516	Макароны отварные	150	3,000	1,700	27,000	82,000	0,003	0,200	0,040	0,500	32,000	10,600	100,000	
3/	Капуста квашенная	50	1,100	2,000	9,300	20,000	0,002	0,260	0,100	0,300	24,000	5,200		0,850

4	Хлеб пшеничный в/с	20	0,200		1,000	58,000	0,004	0,080		0,300	16,300	0,200	32,500	
5./	Сок фруктовый	200	3,200	0,500	1,000	30,000	0,010			0,500	40,000	8,100	30,000	0,150
	Итого		19,300	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	62,500	412,500	3,000
	Среднее за 10 дней:		19,349	19,750	83,750	587,500	0,300	14,800	0,175	2,300	275,000	60,500	392,500	3,000