



СВЕРЖДАЮ.

Директор МОУ «Золотаревская НШДС»

И.Н.Пашкина

09. 2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся 1-4 классов

Муниципального общеобразовательного учреждения
«Золотаревская начальная школа - детский сад»

Возраст – с 7 до 11 лет

(осенне-зимний период)

Сборник технологических нормативов (СТН) рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск, 2008 г.

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях:

методические рекомендации и технические документы / Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева. – Екатеринбург, 2011.

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики / Министерство торговли и бытовых услуг УР. – Ижевск, 2013г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организатор питания - **Муниципальное общеобразовательное учреждение «Золотаревская начальная школа – детский сад» (МОУ «Золотаревская НШДС»)**

Составитель меню: **директор МОУ «Золотаревская НШДС» Пашкина И.Н.**

Кратность питания детей – **двухразовое горячее питание: завтрак, обед.**

Продолжительность пребывания учащихся в учреждении: **8.10. – 14.10.**

Возраст детей – **7-11 лет**

Сезонность – **осенне-зимний период**

Использование микронутриентов – **соль йодированная, капуста морская.**

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
5 4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.30	5.10	27.50	178.00	0.06	0.42	0.05	93.65	223.77	45.33	0.39
	Масло сливочное	10	0.01	8.30	0.10	77.00	0.00	11.44	0.04	2.40	3.00	0.05	0.01
14 10	Какао с молоком	200	3.90	3.50	22.90	135.00	0.03	0.52	0.03	111.76	116.20	17.60	1.10
	Хлеб пшеничный	50	3.00	0.45	23.85	118.00	0.08	0.00	0.00	15.50	43.50	44.50	1.97
	Итого:		12.21	17.35	91.70	508.00	0.17	12.38	0.12	223.31	386.47	107.48	3.47
	Обед												
25	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0.60	4.00	6.50	63.00	0.04	23.66	0.58	14.61	35.80	6.97	0.48
2 2	Борщ со сметаной	200	1.70	4.30	10.30	87.00	0.04	8.65	0.47	33.48	114.00	29.98	0.75
40 8	Фрикадельки из мяса куриного	90	13.30	11.80	8.70	194.00	0.13	0.00	0.00	20.00	243.80	11.90	1.44
3 4	Каша гречневая вязкая	150	4.57	4.05	20.02	136.50	0.13	0.00	0.13	10.96	127.69	43.05	2.43
6 10	Компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	18.30	72.00	0.00	11.18	0.02	22.36	20.75	25.50	0.81
	Хлеб ржаной	50	4.00	1.00	21.00	99.00							
	Хлеб пшеничный	50	5.00	1.00	24.00	118.00	0.34	43.49	1.20	101.41	542.04	117.40	5.91
	Итого:		29.67	26.15	108.82	769.50	0.62	90.07	1.32	324.72	928.51	224.88	9.38
	ВСЕГО:		41.88	43.5	200.52	1277.5	0.79	103.34	1.44	548	1314	1645	12.85

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
14 4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6.00	5.30	24.90	195.00	0.10	0.42	0.05	116.18	576.07	52.00	0.73
10 10	Чай	200	0.00	0.00	9.10	35.00	0.03	0.52	0.03	111.76	116.20	17.60	1.10
4 13	Хлеб пшеничный	50	5.00	1.00	24.00	118.00	0.16	0.00	0.00	31.00	87.00	89.00	3.95
	Масло сливочное	10	0.01	8.30	0.10	77.00							
			11.01	14.60	58.10	425.00	0.29	0.94	0.08	258.94	779.27	158.60	5.78
	Итого:												
33 1	Обед												
18 2	Салат из отварного картофеля, морской капусты, репчатого лука	60	0.90	4.10	5.50	63.00	0.04	2.36	0.42	8.49	108.24	30.20	0.42
21 8	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.70	1.10	11.40	63.00	0.04	0.91	0.09	47.90	239.87	26.37	1.27
45 3	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100	12.70	10.30	9.20	178.70	0.04	0.00	0.04	8.61	114.50	60.04	0.55
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.70	3.40	37.10	197.00							
146/	Хлеб ржаной	50	4.10	1.00	21.00	99.00	0.02	0.75	0.02	65.25	53.24	11.40	0.90
	Хлеб пшеничный	50	5.20	1.00	24.00	118.00	0.14	4.02	0.57	130.25	515.85	128.01	3.14
	Напиток лимонный	200	0.10	0.00	24.00	93.00	0.43	4.96	0.65	389.19	306.00	286.61	8.92
	Итого:		28.40	20.90	132.20	811.70	5.60	14.88	1.95	16.83	2896.24	859.83	13.60
	ВСЕГО:		39.41	35.5	190.3	1236.7	5.89	15.82	2.03	274.83	3675.51	1018,4319,38	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
15 4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6.00	5.80	23.98	248.00	0.06	0.52	0.77	112.69	47.62	30.36	0.56
264/	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	101.11	0.02	0.75	0.02	65.25	53.24	11.40	0.90
	Хлеб пшеничный	50	3.90	0.50	23.90	118.00	0.08	0.00	0.00	15.50	43.50	44.50	1.97
	Итого:		13.06	8.97	63.83	467.11	0.16	1.27	0.79	193.44	144.36	86.26	3.43
	Обед												
24 1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60	0.07	5.00	7.00	74.00	0.01	1.86	0.53	16.40	39.60	39.20	0.78
9 2	Рассольник со сметаной	200	1.40	2.60	9.40	68.00	0.05	26.40	0.66	42.10	84.84	21.80	0.93
9 7	Тефтели рыбные в соусе	100	11.00	1.60	6.40	84.00	0.07	1.15	0.12	47.31	233.60	27.90	0.62
43 3	Макаронные изделия отварные	150	5.30	3.80	32.40	188.00	0.06	0.00	0.13	12.82	67.00	8.32	0.74
152/	Компот из свежих яблок	200	0.20	0.00	37.40	146.00	0.01	11.18	0.02	22.36	20.75	25.50	0.81
	Хлеб пшеничный	50	4.25	0.45	23.85	113.00	0.08	0.00	0.00	15.50	43.50	44.50	1.97
	Хлеб ржаной	50	3.80	0.45	20.91	99.50	0.08	0.00	0.00	10.50	65.00	28.50	1.80
	Итого:		26.02	13.90	137.36	772.50	0.36	40.59	1.46	166.99	554.29	195.72	7.65
	ВСЕГО:		39.08	22.87	201.19	1239.61	0.52	41.86	2.25	360.43	698.65	281.98	11.08

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
21 2	Суп молочный с вермишелью	250	4.25	4.62	15.00	118.75	0.14	0.42	0.05	97.53	152.20	20.42	1.05
14 10	Чай	200	0.00	0.00	9.10	35.00	0.03	0.52	0.03	111.76	116.20	17.60	1.10
	Хлеб пшеничный	50	3.90	0.50	23.90	118.00	0.08	0.00	0.00	15.50	43.50	44.50	1.97
	Масло сливочное	10	0.01	8.30	0.10	77.00	0.00	11.44	0.04	2.40	3.00	0.05	0.01
	Итого:		8.16	13.42	48.10	348.75	0.25	12.38	0.12	227.19	314.90	82.57	4.13
	Обед												
27 1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой с маслом растительным	60	1.10	4.10	7.30	72.00	0.03	41.96	0.39	6.71	48.20	34.10	0.34
47	Суп картофельный с бобовыми	200	6.20	5.60	12.30	167.00	0.14	18.10	0.42	51.90	220.32	34.10	2.70
2 9	Мясо кур отварное в соусе	90	12.20	13.10	2.10	175.00	0.04	0.58	0.05	13.96	0.48	36.00	1.03
4 3	Картофельное пюре с морковью	150	2.80	4.10	17.10	118.00	0.10	8.20	0.13	44.03	127.69	43.05	1.03
	Хлеб пшеничный	50	4.25	0.45	23.85	113.00	0.08	0.00	0.00	15.50	43.50	44.50	1.97
	Хлеб ржаной	50	3.80	0.45	20.91	99.50	0.08	0.00	0.00	31.50	195.00	85.50	5.40
6 10	Компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	18.30	72.00	0.00	11.18	0.02	22.36	20.75	25.50	0.81
	Итого:		30.85	27.80	101.86	816.50	0.43	79.44	1.01	185.96	655.94	302.75	13.28
	ВСЕГО:		39.01	41.22	149.96	1165.25	0.68	91.82	1.13	413.15	970.84	385.32	17.41

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
127	Каша пшённая молочная	200	7.30	9.60	29.30	232.00	0.12	0.63	0.14	143.89	53.00	98.62	0.96
14 10	Чай	200	0.00	0.00	9.10	35.00	0.03	0.52	0.03	111.76	116.20	17.60	1.10
	Хлеб пшеничный	50	3.90	0.50	47.70	118.00	0.08	0.00	0.00	15.50	43.50	44.50	1.97
	Итого:		11.20	10.10	86.10	385.00	0.23	1.15	0.17	271.15	212.70	160.72	4.03
	Обед												
25	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1.57	11.18	8.70	134.47	0.04	23.66	0.58	14.61	35.80	6.97	0.48
9 2	Рассольник со сметаной	200	1.40	2.60	9.40	68.00	0.05	3.69	0.66	16.76	84.84	21.80	0.54
40 8	Биточки из мяса кур	90	9.40	15.08	0.80	176.00	0.02	0.00	0.00	20.00	243.80	11.90	1.44
120	Пюре из бобовых с маслом (гороховое)	150	9.09	4.57	23.35	170.00	0.11	6.72	0.20	63.31	76.62	26.50	0.96
	Хлеб пшеничный	50	4.25	0.45	23.85	113.00	0.08	0.00	0.00	15.50	43.50	44.50	1.97
	Хлеб ржаной	50	3.80	0.45	20.91	99.50	0.08	0.00	0.00	10.50	65.00	28.50	1.80
153	Напиток лимонный	200	1.60	1.60	23.88	96.0	0.01	11.18	0.02	22.36	20.75	25.50	0.81
	Итого:		31.11	35.93	87.01	856.97	0.39	45.25	1.46	163.04	570.31	165.67	8.00
	ВСЕГО:		42.31	46.03	173.11	1241.97	0.62	46.40	1.63	434.19	783.01	326.39	12.03

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
16 4	Каша геркулесовая молочная	200	5.00	5.90	25.60	175.00	0.07	0.53	2.05	114.95	190.25	31.04	0.52
264/	Чай с молоком	200	3.16	2.67	15.95	101.11	0.02	0.75	0.02	65.25	53.24	11.40	0.90
	Хлеб пшеничный	50	3.90	0.50	23.90	118.00	0.08	0.00	0.00	15.50	43.50	44.50	1.97
	Масло сливочное	10	0.01	8.30	0.10	77.00	0.00	11.44	0.04	2.40	3.00	0.05	0.01
	Итого:		12.07	17.37	65.55	471.11	0.17	12.72	2.11	198.10	289.99	86.99	3.40
	Обед												
24	Салат из отварного картофеля, морской капусты, репчатого лука	60	1,05	3,75	15.52	90.30	0.01	6.15	0.01	36.55	48.20	19.31	1.10
47	Суп картофельный с бобовыми	200	6.20	5.60	12.30	167.00	0.14	18.10	0.42	51.90	220.32	34.10	2.70
5 9	Суфле из рыбы	90	14.30	11.70	11.90	211.00	0.19	10.97	0.50	32.45	148.00	24.40	5.08
8 3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.50	2.90	13.60	94.00	0.05	31.30	0.13	81.89	127.69	43.05	1.11
	Хлеб пшеничный	50	3.20	0.50	24.00	118.00	0.08	0.00	0.00	15.50	43.50	44.50	1.97
	Хлеб ржаной	50	3.80	0.45	20.91	99.50	0.08	0.00	0.00	10.50	65.00	28.50	1.80
153/	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23.88	96.00	0.01	1.72	0.02	22.36	20.75	25.50	0.81
	Итого:		31.00	21.15	122.11	875.80	0.56	68.24	1.08	251.15	673.46	219.36	14.57
	ВСЕГО:		43.07	38.52	226.18	1346.91	0.79	86.56	4.19	448.08	998.25	350.24	20.87

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
2 4	Отварные макароны с сыром	150	7.20	6.60	29.30	206.00	0.17	0.42	0.05	104.78	298.62	98.62	2.72
10 10	Чай	200	0.00	0.00	9.10	35.00	0.02	0.65	0.02	120.60	53.24	16.70	0.53
	Хлеб пшеничный	50	3.90	0.50	23.90	118.00	0.08	0.00	0.00	15.50	43.50	44.50	1.97
	Итого:		11.10	7.10	62.30	359.00	0.27	1.07	0.07	240.88	426.76	159.82	5.22
	Обед												
27 1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой с маслом растительным	60	1.10	4.10	7.30	72.00	0.04	31.55	0.58	17.65	35.80	9.30	0.64
2 2	Борщ со сметаной	200	1.70	4.30	10.30	87.00	0.04	8.65	0.47	33.48	114.00	29.98	0.75
11 8	Тефтели из говядины в соусе	90	14.90	15.70	4.70	220.00	0.05	0.45	0.15	16.75	244.60	24.40	2.26
3 3	Картофельное пюре	150	3.10	4.20	20.60	135.00	0.12	10.74	0.13	37.12	127.69	54.28	1.09
152/	Компот из сухофруктов	200	0.20	0.00	37.40	146.00	0.01	11.18	0.02	22.36	20.75	25.50	0.81
	Хлеб пшеничный	50	4.25	0.45	23.85	113.00	0.08	0.00	0.00	15.50	43.50	44.50	1.97
	Хлеб ржаной	50	3.80	0.45	20.91	99.50	0.08	0.00	0.00	10.50	65.00	28.50	1.80
	Итого:		29.05	29.20	125.06	872.50	0.42	62.57	1.35	153.36	452.89	216.46	9.32
	ВСЕГО:		44.81	44.50	172.91	1327.00	0.88	63.71	1.46	483.44	879.65	379.80	14.64

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
5 4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.30	5.10	27.50	178.00	0.06	0.42	0.05	93.65	223.77	45.33	0.39
14 10	Чай	200	0.00	0.00	9.10	35.00	0.03	0.52	0.03	111.76	116.20	17.60	1.10
	Хлеб пшеничный	50	3.90	3.50	22.90	118.00	0.08	0.00	0.00	15.50	43.50	44.50	1.97
	Масло сливочное	10	0.01	8.30	0.10	77.00	0.00	11.44	0.04	2.40	3.00	0.05	0.01
	Итого:		9.21	16.90	59.60	408.00	0.17	12.38	0.12	223.31	386.47	107.48	3.47
	Обед												
25 1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0.80	4.90	12.20	94.00	0.01	0.88	0.01	14.80	48.20	22.20	1.40
14 2	Суп из овощей со сметаной	200	0.20	2.50	8.30	87.00	0.05	6.85	1.04	22.62	91.60	23.60	0.58
9 7	Биточки (котлеты) рыбные	90	11.00	1.60	6.40	84.00	0.07	1.51	0.18	47.31	80.00	51.00	0.62
43 3	Макаронные изделия отварные	150	5.30	3.80	32.40	188.00	0.06	0.00	0.13	12.82	67.00	8.32	0.74
137	Соус молочный	50	1.70	5.40	5.20	77.00	0.01	0.65	0.03	61.68	16.95	7.64	0.11
	Хлеб пшеничный	50	3.20	0.50	17.10	88.40	0.08	0.00	0.00	15.50	43.50	44.50	1.97
	Хлеб ржаной	50	1.60	0.30	7.50	40.20	0.08	0.00	0.00	10.50	65.00	28.50	1.80
153	Компот из свежих яблок	200	1.60	1.60	23.88	96.0	0.01	11.18	0.02	22.36	20.75	25.50	0.81
	Итого:		31.90	25.90	112.00	802.80	0.36	20.19	1.40	192.79	384.80	189.06	6.63
	ВСЕГО:		45.36	43.25	186.35	1305.80	0.52	51.52	1.52	435.38	771.27	296.54	10.81

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
14 4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6.00	5.30	30.70	195.00	0.10	0.42	0.05	116.18	298.70	52.00	0.73
12 10	Кофейный напиток	200	2.70	2.80	12.40	153.00	0.02	0.65	0.02	120.60	53.24	16.70	0.53
	Хлеб пшеничный	50	5.00	1.00	24.00	118.00	0.08	0.00	0.00	15.50	43.50	44.50	1.97
	Масло сливочное	10	0.01	8.30	0.10	77.00	0.00	11.44	0.04	2.40	3.00	0.05	0.01
	Итого:		13.71	17.40	67.20	543.00	0.20	12.51	0.11	254.68	398.44	113.25	3.24
	Обед												
22 1	Салат из отварной свеклы с морской капустой маслом растительным	60	0.80	5.00	3.30	60.00	0.01	1.14	0.01	19.58	48.20	22.20	2.16
18 2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.70	1.10	11.40	63.00	0.04	2.36	0.42	8.49	100.80	34.10	0.42
4 9	Плов из мяса кур	200	23.90	21.80	41.20	460.00	0.10	1.85		28.29			2.33
146/	Чай с лимоном	200	0.30	0.00	15.20	60.00	0.02	0.75	0.02	65.25	53.24	11.40	0.90
	Хлеб пшеничный	50	5.00	1.00	24.00	118.00	0.08	0.00	0.00	15.50	43.50	44.50	1.97
	Хлеб ржаной	50	4.00	1.00	21.00	99.00	0.08	0.00	0.00	10.50	65.00	28.50	1.80
	Итого:		35.40	29.90	116.10	860.00	0.33	6.10	0.45	147.61	310.74	140.70	9.58
	ВСЕГО:		49.11	47.30	183.30	1403.00	0.70	40.18	1.08	358.01	935.84	329.85	15.37