

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Золотаревская НШДС»

Ирина Пашкина



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся 1-4 классов

Муниципального общеобразовательного учреждения

«Золотаревская начальная школа - детский сад»

Возраст – с 7 до 11 лет

(весенне-летний 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. Гращенков, 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 – весенне-летний период

Использование микронутриентов – соль йодированная, капуста морская.

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне - летний
 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 отварной свёклы с сыром	60	4.51	7.86	7.25	118.00	0.04	5.71	0.58	14.61	35.80	6.97	0.48
2 2	Суп из овощей со сметаной	200	1.50	5.20	8.30	87.00	0.04	8.65	0.47	33.48	114.00	29.98	0.75
40 8	Фрикадельки из мяса куриного	90	11.82	10.55	7.70	173.00	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	3.80	0.45	20.91	99.50							
	Хлеб пшеничный	50	4.25	0.45	23.85	113.00							
	Итого:		30.95	28.56	106.33	799.00	0.34	25.54	1.20	101.41	542.04	117.40	5.91
	ВСЕГО:		33.35	49.71	187.50	1240.67	0.62	90.07	1.32	324.72	928.51	224.88	9.38

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне - летний
 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 с маслом и сыром	30	5.00	6.60	14.10	137.00	0.16	0.00	0.00	31.00	87.00	89.00	3.95
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.80	0.80	19.60	88.68	0.00	11.44	0.04	2.40	3.00	0.05	0.01
	Итого:		11.80	12.70	67.70	455.68	0.29	12.38	0.12	261.34	782.27	158.65	5.79
	Обед												
33 1	Салат из отварного картофеля, морской капусты, репчатого лука с растительным маслом	60	0.80	5.00	3.30	60.00	0.05	2.29	0.31	13.38	38.03	33.20	3.00
18 2	Борщ со сметаной	200	1.70	4.30	10.30	87.00	0.04	2.36	0.42	8.49	108.24	30.20	0.42
21 8	Биточки из мяса куриного	90	14.30	11.70	11.90	211.00	0.04	0.91	0.09	47.90	239.87	26.37	1.27
45 3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.70	3.40	37.10	197.00	0.04	0.00	0.04	8.61	114.50	60.04	0.55
	Хлеб ржаной	50	3.80	0.45	20.91	99.50							
	Хлеб пшеничный	50	4.25	0.45	23.85	113.00							
146/	Напиток лимонный	200	0.10	0.00	24.20	93.00	0.02	0.75	0.02	65.25	53.24	11.40	0.90
	Итого:		28.65	25.30	131.56	860.50	0.19	6.31	0.88	143.63	553.88	161.21	6.14
	ВСЕГО:		40.45	38.00	199.26	1316.18	0.48	18.69	1.00	404.97	1336.15	319.86	11.93

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне -летний
 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 пшённая молочная с маслом сливочным	200	7.30	9.60	29.30	232.00	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	4.25	0.45	23.85	113.00	0.08	0.00	0.00	15.50	43.50	44.50	1.97
	Итого:		14.71	12.72	69.10	446.11	0.16	1.27	0.79	193.44	144.36	86.26	3.43
	Обед												
24 1	Салат из свежих помидоров	60	0.60	6.00	2.10	65.00	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	Биточки (котлеты) рыбные	90	14.30	11.70	11.90	211.00	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
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
152/	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.00	23.88	96.00	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:		31.51	30.40	129.64	917.50	0.37	41.24	1.49	228.67	571.24	203.36	7.76
	ВСЕГО:		46.22	43.12	198.74	1363.61	0.53	42.51	2.28	422.11	715.60	289.62	11.19

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне - летний
 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	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	3.90	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:		12.06	16.92	61.90	448.75	0.25	12.38	0.12	227.19	314.90	82.57	4.13
	Обед												
27 1	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	5.40	3.00	2.40	36.00	0.03	41.96	0.39	6.71	48.20	34.10	0.34
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4.30	4.00	15.90	118.00	0.14	18.10	0.42	51.90	220.32	34.10	2.70
2 9	Мясо кур отварное в соусе	100	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:		33.25	25.10	100.56	695.50	0.43	79.44	1.01	185.96	655.94	302.75	13.28
	ВСЕГО:		45.31	42.02	162.46	1144.25	0.68	91.82	1.13	413.15	970.84	385.32	17.41

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне - летний
 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 рисовая молочная с маслом сл.	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	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
	Масло сливочное	10	0.01	8.30	0.10	77.00							
	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:		15.11	21.90	100.00	562.00	0.23	1.15	0.17	271.15	212.70	160.72	4.03
	Обед												
25	Салат из отварной свёклы с яблоками	60	4.51	7.86	7.25	118.00	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 куриного	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	96.00	0.01	11.18	0.02	22.36	20.75	25.50	0.81
	Итого:		34.05	32.61	85.56	856.97	0.39	45.25	1.46	163.04	570.31	165.67	8.00
	ВСЕГО:		46.21	49.53	186.91	1341.97	0.62	46.40	1.63	434.19	783.01	326.39	12.03

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 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/	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
	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 свежих огурцов	60	1,05	3,75	15.52	90.30	0.01	6.15	0.01	36.55	48.20	19.31	1.10
47	Борщ со сметаной	200	6.20	5.60	12.30	167.00	0.14	18.10	0.42	47.73	220.32	34.10	2.70
5 9	Суфле из рыбы	90	11.80	3.40	2.60	100.13	0.19	10.97	0.50	32.45	148.00	24.40	5.08
8 3	Каша рисовая	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	17.10	88.40	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:		28.50	12.85	105.91	735.33	0.56	68.24	1.08	246.98	673.46	219.36	14.57
	ВСЕГО:		48.96	50.00	151.76	1318.94	0.79	86.56	4.19	448.08	998.25	350.24	20.87

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне - летний
 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	200	11.17	10.28	31.78	264.00	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
			8.00	8.00	8.20	108.00	0.16	0.00	0.00	31.00	87.00	89.00	3.95
	Итого:		23.07	18.78	72.98	525.00	0.43	1.07	0.07	271.88	426.76	248.82	9.17
	Обед												
27 1	Салат из отварной свёклы с морской капустой	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	Суп картофельный с горохом	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	Котлеты из мяса говядины	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/	Чай с лимоном	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: весенне - летний
 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	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	3.90	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:		13.11	20.40	73.40	508.00	0.17	12.38	0.12	223.31	386.47	107.48	3.47
	Обед												
25 1	Салат из свежих огурцов	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	Тефтели рыбные в соусе	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	Макароны отварные	150	5.30	3.80	32.40	188.00	0.06	0.00	0.13	12.82	67.00	8.32	0.74
	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.34		11.44	0.04	2.40	3.00	0.05	0.01
153	Компот из свежих яблок	200	1.60	1.60	23.88	96.00	0.01	11.18	0.02	22.36	20.75	25.50	0.81
	Итого:		31.90	25.90	112.00	802.80	0.35	30.98	1.41	133.51	370.85	181.47	6.53
	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: весенне - летний
 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	Чай с молоком	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	4.25	0.45	23.85	113.00	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:		12.96	16.85	67.05	538.00	0.20	12.51	0.11	254.68	398.44	113.25	3.24
	Обед												
22 1	Салат из свежих огурцов и помидоров	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/	Компот из сухофруктов	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	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:		34.45	28.80	115.86	855.50	0.33	6.10	0.45	147.61	310.74	140.70	9.58
	ВСЕГО:		40.31	43.15	168.61	1333.30	0.70	40.18	1.08	358.01	935.84	329.85	15.37