

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Кулакова Е.П.

Е.П. Кулакова

«02» сентября 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «НОШ № 1»

Г.И. Милованова

«02» сентября 2024 г.



Примерное десятидневное меню  
на пищеблоке МАОУ «НОШ № 1»,  
Для организации питания  
обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет

День 1.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	236	Каша рисовая молочная жидкая	220	5,6	7,1	35,3	228,8	43,7	0,06	1,47	0,17	141	153,7	32,5	0,14
	75	Сыр полутвердый порционно	20	4,64	5,9	0	71,6	52	0,008	0,14	0,1	176,2	100	7	0,2
	79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0	2	0	0	0,005	0,12	0,15	0	0,001
	576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0	0,03	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>500</b>	<b>17,73 23,0%</b>	<b>20,57 26,0%</b>	<b>76,88 22,9%</b>	<b>564,2 24,0%</b>	<b>116,7</b>	<b>0,153</b>	<b>2,31</b>	<b>1,065</b>	<b>439,3</b>	<b>380,7</b>	<b>69,2</b>	<b>1,621</b>

\* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 2.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	377	Пюре картофельное	150	4,05	6,0	8,7	105,0	30,0	0,12	3,6	0,15	37,5	73,5	24,0	0,82
	307	Котлеты рыбные	90	11,5	1,41	9,0	95,14	16,7	0,06	0	1,28	47,5	158,1	23,1	0,54
	107/13	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	0,01	3,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	580	Вафли	40	1,56	12,2	25,0	216,4	2,4	0,02	0	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>565</b>	<b>19,79</b> <b>25,7%</b>	<b>19,97</b> <b>25,2%</b>	<b>65,52</b> <b>19,5%</b>	<b>522,84</b> <b>22,2%</b>	<b>49,1</b>	<b>0,235</b>	<b>7,6</b>	<b>3,66</b>	<b>114,9</b>	<b>288,1</b>	<b>66,4</b>	<b>3,1</b>

\* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

**День 3.**

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	212	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	220	9,36	9,9	34,8	266,4	44,8	0,2	0,79	0,83	158,1	253	77,6	1,86
	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	4	0,001	0	0,01	0,24	0,3	0	0,002
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	82	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,0	0	0,045	10,5	0,3	24,15	16,5	13,5	3,31
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	19,1	0,03	0,7	0	108,3	76,5	12,6	0,12
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>605</b>	<b>14,74 19,1%</b>	<b>20,45 25,8%</b>	<b>75,53 22,5%</b>	<b>545,0 23,1%</b>	<b>67,9</b>	<b>0,301</b>	<b>11,99</b>	<b>1,41</b>	<b>295,7</b>	<b>362,5</b>	<b>107,2</b>	<b>5,562</b>

\* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 4.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	282	Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	39,4	239	39,4	0,07	0,1	0,3	64,3	137,6	29,5	0,58
	413	Соус сметанно-масляный	30	0,48	13,51	0,68	126,33	73,38	0,004	0,03	0,2	15,57	11,94	1,23	0,05
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
	460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	45,9	10,5	0,87
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>605</b>	<b>15,08</b> <b>19,5%</b>	<b>19,81</b> <b>25,0%</b>	<b>84,08</b> <b>25,0%</b>	<b>573,83</b> <b>24,4%</b>	<b>122,2</b>	<b>0,139</b>	<b>4,43</b>	<b>0,97</b>	<b>157,9</b>	<b>225,6</b>	<b>52,73</b>	<b>4,57</b>

\* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 6.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	230	Каша манная молочная жидкая	220	6,8	7,26	34,3	229,9	44,2	0,08	1,5	0,57	150,4	134,6	22,44	0,5
	75	Сыр полутвердый порционно	20	4,64	5,9	0	71,6	52	0,008	0,14	0,1	176,2	100	7	0,2
	79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	2	0	0	0,005	0,12	0,15	0	0,001
	576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0	0,03	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>500</b>	<b>18,93 24,5%</b>	<b>20,73 26,2%</b>	<b>75,88 22,6%</b>	<b>565,3 24,0%</b>	<b>117,2</b>	<b>0,173</b>	<b>2,34</b>	<b>1,465</b>	<b>448,8</b>	<b>361,6</b>	<b>59,14</b>	<b>1,981</b>

\* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.



День 7.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,1	24,8	223	15	0,04	0	0,6	20	87	28	0,71
	106/13	Огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0,018	6,0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	580	Вафли	40	1,56	12,2	25,0	216,4	2,4	0,02	0	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>525</b>	<b>16,54</b> <b>21,4%</b>	<b>20,66</b> <b>26,1%</b>	<b>73,1</b> <b>21,8%</b>	<b>546,3</b> <b>23,2%</b>	<b>17,4</b>	<b>0,103</b>	<b>7,0</b>	<b>2,83</b>	<b>49,9</b>	<b>154,3</b>	<b>47,3</b>	<b>2,45</b>

\* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 8.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	235	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,3	9,3	44,65	299,5	48,75	0,23	1,62	0,2	164,7	228,5	58,5	1,5
	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	4	0,001	0	0,01	0,24	0,3	0	0,002
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	0,06	38	0,2	35	17	11	1,5
	457	Кофейный напиток на сгущ.мол.	200	2,6	3,2	19,0	115,0	15,2	0,02	0,2	0,08	105,0	70,7	11,6	0,07
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>585</b>	<b>14,68</b> <b>19,0%</b>	<b>20,15</b> <b>25,5%</b>	<b>83,58</b> <b>24,9%</b>	<b>577,1</b> <b>24,5%</b>	<b>68,05</b>	<b>0,336</b>	<b>39,82</b>	<b>0,76</b>	<b>309,9</b>	<b>332,7</b>	<b>84,6</b>	<b>3,342</b>

\* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.



День 9.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	268	Омлет натуральный	130	11,2	17,0	2,8	208	248	0,06	0,4	1	100	194	16	2,1
	106/13	Огурец свежий порционно	40	0,32	0,04	1	5,6	0	0,012	4	0,04	9,2	3,46	5,6	0,24
	106/13	Помидор свежий порционно	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0	0,02	10	0,28	5,6	10,4	0,8	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	581	Пряники	65	3,8	3	48,75	237,9	3,9	0,05	0	3,05	7,15	32,5	5,85	0,52
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>500</b>	<b>17,86</b> <b>23,1%</b>	<b>20,42</b> <b>25,8%</b>	<b>75,67</b> <b>22,5%</b>	<b>557,6</b> <b>23,7%</b>	<b>251,9</b>	<b>0,167</b>	<b>14,4</b>	<b>4,64</b>	<b>132,0</b>	<b>264,3</b>	<b>35,95</b>	<b>4,31</b>

\* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 10 .

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	6,6	39,2	251,8	24	0,21	0	0,63	16,6	210,4	139,9	4,7
	349	Тефтели из говядины в мол. соусе	90	10,28	10,28	6,42	159,4	21,8	0,03	0	0,38	34,7	100,2	12,8	1,33
	107/13	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	0,01	3,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>525</b>	<b>20,16 26,1%</b>	<b>17,24 21,8%</b>	<b>68,44 20,4%</b>	<b>517,5 22,0%</b>	<b>45,8</b>	<b>0,275</b>	<b>4,0</b>	<b>1,36</b>	<b>78,0</b>	<b>350,3</b>	<b>169,6</b>	<b>7,53</b>

\* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии,  
обучающихся в образовательных учреждениях,  
в возрасте 7-11 лет.  
(в среднем, за 10 дней)

СанПин таблица №3	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (20-25%)	23,19%	22,68%	24,83%	22,19%

\* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.