

УТВЕРЖДАЮ: 
начальник Управления образования
администрации
Губахинского городского округа
Пермского края
Н.В. Шайдулина



Примерное десятидневное меню
для учащихся начальной школы
(1-4-ые классы)
на осенне-зимне-весенний периоды года

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	Мg	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				
Завтрак	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				
	ИТОГО: (20-25%)			500	17,73 23,0%	20,57 26,0%	76,88 22,9%	564,2 24,0%	116,7	0,153	2,31	1,065	439,3	380,7	69,2	1,621			

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	Мg	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				
Завтрак	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				
ИТОГО: (20-25%)			565	19,79 25,7%	19,97 25,2%	65,52 19,5%	522,84 22,2%	49,1	0,235	7,6	3,66	114,9	288,1	66,4	3,1				

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	Мг	Fe	А	В1	С	Е
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				
ИТОГО: (20-25%)			605	14,74 19,1%	20,45 25,8%	75,53 22,5%	545,0 23,1%	67,9	0,301	11,99	1,41	295,7	362,5	107,2	5,562				

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	Мг	Fe	А	В1	С	Е
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				
ИТОГО: (20-25%)			605	15,08 19,5%	19,81 25,0%	84,08 25,0%	573,83 24,4%	122,2	0,139	4,43	0,97	157,9	225,6	52,73	4,57				

День 5.

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	Мг	Fe				
	256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	36,46	221,4	37,8	0,07	0	0,9	14,4	54	9	1,26				
	349	Тфтели 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				
Завтрак	106/13	Огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0,018	6	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				
	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				
ИТОГО: (20-25%)			555	19,62 25,4%	16,58 20,9%	66,18 19,8%	487,7 20,8%	59,6	0,143	7,0	1,63	75,8	204,7	38,7	4,09				

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	Мг	Fe				
	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				
Завтрак	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				
ИТОГО: (20-25%)			500	18,93 24,5%	20,73 26,2%	75,88 22,6%	565,3 24,0%	117,2	0,173	2,34	1,465	448,8	361,6	59,14	1,981				

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	Мg	Fe	А	В1	С	Е
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				
ИТОГО: (20-25%)			525	16,54 21,4%	20,66 26,1%	73,1 21,8%	546,3 23,2%	17,4	0,103	7,0	2,83	49,9	154,3	47,3	2,45				

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	Мg	Fe	А	В1	С	Е
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				
ИТОГО: (20-25%)			585	14,68 19,0%	20,15 25,5%	83,58 24,9%	577,1 24,5%	68,05	0,336	39,82	0,76	309,9	332,7	84,6	3,342				

