

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Луковецкая СПШ»

С. Д. Рухлова

Приказ № 1414 от 28.10.21



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячего питания обучающихся 1-4 классов (Завтрак)

МБОУ «Луковецкая СПШ»

на осенне-зимний и весенний периоды

возрастная категория: 7-10 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

2021 г.

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Р	Mg	Fe, мг	В1	С	А	
ДЕНЬ 1														
	ЗАВТРАК													
175	КАША «ДРУЖБА» С МАСЛОМ	210	3,09	11,11	41,3	233	228,6	153,72	10,52	0,35	0,1	0,9	0,07	
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,8	8,3	14,83	157	139,2	96,2	9,45	0,09	0,04	0,11	0,1	
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	2,8	28,27	155,2	128	86	10	0,1	0,04	1,3	0,1	
338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,35	44,4	16	11,25	9	1	0,03	9,55	0	
	ИТОГО		11,89	21,61	93,75	621	539,8	366,17	33,22	1,54	0,21	11,86	0,27	
ДЕНЬ 2														
	ЗАВТРАК													
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	16,23	11	32,4	279,6	291	310	44	0,44	0,09	0,74	0,33	
338	ГРУША	100	0,4	0,29	10,73	45,15	19,25	16	12	0,8	0,1	0	0	
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	40	6	0	0	0,4	0	0	0	
406	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	75	4,11	1,44	35,53	159	14,29	40,11	17,08	1,17	0,08	0,25	0	
	ИТОГО		20,94	12,73	92,66	523,75	330,54	366,11	73,08	2,81	0,27	0,99	0,33	
ДЕНЬ 3														
	ЗАВТРАК													
306	КУКУРУЗА, САХАРНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,73	3,71	4,82	36,8	4,6	24,9	0,1	0,04	0,06	1,15	0	
302	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	150	7,46	5,61	35,84	230,45	19,6	271	80	3	0,18	0	0	
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	80/50	15,9	8,75	11,7	156	90,59	130,55	33,1	0,9	0,05	2,79	0,2	
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0	
376	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14	41,6	14,2	4,4	2,4	0,36	0	2,83	0	
338	АПЕЛЬСИН	100	0,4	0,4	9,8	47	32,48	22,8	9,64	0,2	0,03	23	0	
	ИТОГО		27,89	18,87	95,96	603,85	170,67	496,05	135,24	5,7	0,36	29,77	0,2	

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
ДЕНЬ 4													
	ЗАВТРАК												
185	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	3,65	3,87	33,1	182	76,62	89,02	20,58	0,45	0,03	0,21	0,12
420	СОСИСКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	100	9,6	13,84	26,9	271	26,9	104	24,19	1,5	0,1	0	0,7
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5	3,72	17,5	118	152	124	12	0,4	0,04	1,3	0,1
338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,35	44,4	16	11,25	9	1	0,03	9,55	0
	ИТОГО:		18,65	21,83	86,85	615,4	271,52	328,27	65,77	3,35	0,2	11,06	0,92
ДЕНЬ 5													
	ЗАВТРАК												
173	КАША ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	200	6,1	4	36,96	208,24	221,6	315,4	35,6	1,8	0,22	2,08	0,3
8	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	60	6,67	8,47	14,98	163	15,7	52,3	5,3	2,7	0,11	0,25	0,17
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,6	15,9	86	126,6	92,8	15,4	0,4	0,04	1,33	0,01
338	БАНАН	100	1,13	0,38	15,75	93,88	8	28	21,5	0,4	0,03	7,5	0
	ИТОГО		15,42	14,45	83,59	551,12	371,9	488,5	77,8	5,3	0,4	11,16	0,45
ДЕНЬ 6													
	ЗАВТРАК												
177	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ	200/5	8,19	11,9	46,19	233	222,2	206,37	34	1,6	0,03	0,9	0,2
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,8	8,3	14,83	157	139,2	96,2	9,45	0,09	0,04	0,11	0,1
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	2,8	28,27	155,2	128	86	12	0,1	0,04	1,3	0,1
338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,35	44,4	16	11,25	9	1	0,03	9,55	0
	ИТОГО		17,99	23,4	98,64	589,6	505,4	399,82	64,45	2,79	0,14	11,86	0,4

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
ДЕНЬ 7													
	ЗАВТРАК												
70	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	1	0,4	2,3	21	11,5	12	3	0,015	0,02	1,75	0
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,8	20,45	137,25	38,25	76,95	26,7	0,86	0,2	5,5	0,3
246	ГУЛЯШ	80/75	13,36	14,08	3,27	164	33,6	117,03	15,27	1,5	0,01	1,2	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
376	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14	41,6	14,2	4,4	2,4	0,36	0	2,83	0
338	БАНАН	100	1,13	0,38	15,75	93,88	8	28	21,5	0,4	0,03	7,5	0
	ИТОГО		20,95	20,06	75,57	549,73	114,75	280,78	78,87	4,335	0,3	18,78	0,3
ДЕНЬ 8													
	ЗАВТРАК												
338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,35	44,4	16	11,25	9	1	0,03	9,55	0
243	СОСИСКА ОТВАРНАЯ (ДЕТСКАЯ)	80	5,55	11	0,5	164	19,2	95	10	0,5	0,09	0	0,2
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,52	26,45	201,9	12	34,5	7,5	0,07	0,06	0	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5	3,72	17,5	118	152	124	12	0,4	0,04	1,6	0,1
	ИТОГО		18,67	20,04	73,6	620,3	208,4	307,15	48,5	3,17	0,26	11,15	0,3
ДЕНЬ 9													
	ЗАВТРАК												
215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ с маслом	150/5	14,72	20,7	2,88	256,68	112,91	249	19	2,74	1,36	0,26	0,3
430	БУЛОЧКА «РОССИЙСКАЯ»	60	4,22	4,81	29,22	177	16,4	43,7	15,1	74	0,1	0,1	0,09
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	40	11,1	2,8	1,4	0,2	0	0,03	0
338	ГРУША	100	0,4	0,29	10,73	45,15	19,25	16	12	0,8	0,1	0	0
	ИТОГО		19,54	25,8	56,83	518,83	159,66	311,5	47,5	77,74	1,56	0,39	0,39

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
ДЕНЬ 10													
	ЗАВТРАК												
338	АПЕЛЬСИН	100	0,4	0,4	9,8	47	32,48	22,8	9,64	0,2	0,03	23	23
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	210	13,31	7,31	47,1	304	200,6	344,4	16,6	4,8	0,12	0	0
8	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	60	6,67	8,47	14,98	163	15,7	52,3	5,3	2,7	0,11	0,25	0,25
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,6	15,9	86	126,6	92,8	15,4	0,4	0,04	1,33	0,01
	ИТОГО		21,78	18,18	94,28	630	282,78	426,5	38,54	7,7	0,28	24,55	24,55

