

Меню для школьников 1 — 4 классов

Примерное цикличное меню на 10 дней 1-4 классы

Наименование	Выход, (г)	№ карты	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Первая неделя						
1 день						
Борщ с капустой и картофелем	200	82	1,46	3,92	9,4	78,72
Макаронные отварные с маслом	150	309	5,1	7,5	28,5	201,9
Сосиска отварная (для детского питания)	55	243	5,55	15,55	0,25	164,0
Компот из с/ф с вит.(С)	200	349	1,16	0,3	47,26	196,38
Печенье	45	пр	3,33	7,43	29,79	199,35
Хлеб пшеничный	70	пр	5,54	0,7	33,32	165,2
Итого за день	720		22,14	35,4	183,92	1005,55
2 день						
Суп картофельный с горохом	200	102	4,39	4,22	13,23	118,6
Плов с курицей	150	321	16,79	19,63	45,09	413,0
Чай с лимоном	200/7	377	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	70	пр	5,54	0,7	33,32	165,2
Итого за день	620		26,85	24,57	106,84	758,8
3 день						
Рассольник ленинградский	200	96	1,67	4,07	9,58	85,8
Пюре картофельное	150	312	3,08	2,33	19,13	109,73
Рыба запеченная в сметанном соусе	60/45	232	11,24	11,45	15,66	245,0
Напиток из шиповника с вит.(С)	200	388	0,68	0,28	20,76	88,2
Хлеб пшеничный	70	пр	5,54	0,7	33,32	165,2
Итого за день	725		22,21	18,83	98,33	693,93
4 день						

Суп лапша с курицей	200	215	20,2	24,42	0,78	235,1
Гороховое пюре	150	199	12,98	6,52	33,35	242,85
Биточки мясные	80	268	9,87	17,33	8,8	230,67
Компот из с/ф с вит. (С)	200	349	1,16	0,3	47,26	196,38
Хлеб пшеничный	70	пр	5,54	0,7	33,32	165,2
Итого за день	700		49,75	49,27	178,62	1070,2
5 день						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	88	1,44	3,98	6,5	67,58
Запеканка картофельная с отварным мясом	225	430	15,89	11,67	30,94	292,36
Чай с лимоном	200/7	377	0,13	0,02	15,2	62
Булочка	100	13009	7,74	7,5	56,88	326,33
Хлеб пшеничный	70	пр	5,54	0,7	33,32	165,2
Итого за день	802		30,74	23,87	142,84	913,47
Вторая неделя						
Наименование	Выход, (г)	№ карты	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
6 день						
Суп крестьянский с крупой	200	98	2,16	2,22	11,66	72,54
Пюре картофельное	150	312	3,08	2,33	19,13	109,73
Птица отварная с маслом	100/5	288	21,67	13,33	0	206,67
Овощи натуральные соленые огурец	30	70	0,4	0,5	0,85	5,0
Компот из с/ф с вит.(С)	200	349	1,16	0,3	47,26	196,38
Хлеб пшеничный	70	пр	5,54	0,7	33,32	165,2
Итого за день	755		34,01	19,38	112,22	755,52
7 день						
Суп картофельный с фасолью	200	102	3,92	4,26	15,38	115,54
Макаронные отварные с маслом	150	309	5,1	7,5	28,5	201,9
Сосиска отварная (для детского питания)	55	243	5,55	15,55	0,25	164
Чай с лимоном	200/7	377	0,13	0,02	15,2	62

Хлеб пшеничный	70	пр	5,54	0,7	33,32	165,2
Итого за день	682		20,24	28,03	92,65	608,64
8 день						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	104	1,76	2,22	12,31	84,8
Капуста тушеная с мясом	200	321	5,8	16,0	44,28	344,32
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60
Пряник	70	пр	4,55	5,95	47,6	266
Хлеб пшеничный	70	пр	5,54	0,7	33,32	165,2
Итого за день	740		17,72	24,89	152,51	920,32
9 день						
Рассольник ленинградский	200	96	1,67	4,07	9,58	85,8
Тефтели мясные	80	279	6,93	7,47	11,07	139,2
Каша гречневая рассыпчатая	150	302	9,67	87	2,27	231,86
Соус томатный	45	9	0,938	2,637	3,256	53,925
Напиток из свежих яблок В/С	200	17	4,096	0	28,66	111,4
Хлеб пшеничный	70	пр	5,54	0,7	33,32	165,2
Итого за день			28,85	101,88	88,16	787,39
10 день						
Суп рыбный с консервами	200	140	6,76	6,62	10,5	128,62
Пюре картофельное	150	312	3,08	2,33	19,13	109,73
Котлета мясная	80	268	9,87	17,33	8,8	230,67
Соус томатный	45	9	0,938	2,637	3,256	53,925
Овощи натуральные соленые огурец	30	70	0,4	0,5	0,85	5,0
Компот из с/ф с вит.(С)	200	349	1,16	0,3	47,26	196,38
Хлеб пшеничный	70	пр	5,54	0,7	33,32	165,2
Итого за день	775		27,75	30,42	123,12	889,53
Итого за 10 дней			280,26	356,54	1279,21	8403,35
Итого за 1 день			28,026	35,654	127,921	840,335

Примечание : С ноября по декабрь допускается замена свежих порционных овощей (огурец) на консервированные овощи ,такие как : огурец ,помидор ,кабачковая икра ,зеленый горошек

.Допускается замена свежей капусты на квашенную .Мучные кондитерские изделия в потребительской упаковке промышленного изготовления : печенье ,пряник ,вафли, булочка.

Литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) изд. Дели плюс Москва 2015год. Руководитель разработки сборника Могильный М.П.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) изд. Дели плюс Москва 2011год. Руководитель разработки сборника Могильный М.П.

Сан ПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-Эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»