

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО "Школьник -Ковров"

Кравцов М.В.



СОГЛАСОВАНО

Заместитель главы администрации

начальник управления образования

Арлашина С.А.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления

Роспотребнадзора по Владимирской области в г. Ковров,
Ковровском и Камешковском районах



Примерное 10-дневное меню (завтрак) для организации питания обучающихся 1 - 4 классов в сентябре 2020 г. Сборник рецептов блюд
диетического питания, составители: В. Т. Лапина. Л. М. Щукина ДИЕТА № 5.

День 1 ДЕНЬ.

Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность	таминь, мг	B1	B2	C	Минераль Са	Fe
ЗАВТРАК :												
41	Сыр порционный	15.	5,36	5,20	0,00	70,40	0,00	0,00	0,11	0,75	208,00	0,32
72a	Каша пшеничная молочная с маслом	205,	6,33	7,11	43,22	254,20	0,00	0,22	0,63	0,63	103,33	0,64
136	Чай с сахаром	200	0,00	0,20	14,00	56,00	0,00	0,01	0,00	0,00	12,00	0,80
	Фрукт	200.	0,87	2,25	15,42	78,6	0,033	0,009	0,	0,	5,7	0,36
147	Батон	30	0,87	2,25	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	0,36
	Итого за день		13,43	17,01	88,06	537,80	0,07	0,35	1,38	1,38	334,73	2,48

День: День 2
 Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК:										
186	Икра кабачковая	40	7,65	5,85	31,20	227,13	0,06	0,03	0,00	6,90	0,81
110а	Котлета паровая из птицы	70	11,68	14,32	12,16	211,20	0,08	0,16	0,32	33,92	1,12
186	Макаронные изделия с маслом	155	7,65	5,85	31,20	227,13	0,06	0,03	0,00	6,90	0,81
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,00	0,01	0,28	24,68	0,89
147	Батон	30	0,87	2,25	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
	Итого за день		20,21	22,73	83,15	613,69	0,18	0,21	0,60	71,20	3,18

День: День 3
 Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
91	Салат из свеклы	60	5,67	1,33	6,8	82,82	0,016	0,032	3,848	29,272	1,224
396	Жаркое по-домашнему	60/150	0,10	8,30	0,10	74,80	0,09	0,47	0,56	282,35	1,08
136	Чай с сахаром	200	0,00	0,20	14,00	56,00	0,00	0,01	0,28	24,68	0,89
148	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,26	49,62	0,033	0,009	0,	5,7	0,36
	Итого за день		6,13	11,81	31,16	263,24	0,14	0,52	4,69	342,00	3,55

День: День 4
 Категория: 1-4 классы

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	ЗАВТРАК											
29	Сыр порционный	15,	4,02	3,90	0,00	52,80	0,00	0,06	0,42	156,00	0,18	
136	Запеканка из творога с мол.сгущ.	100/20.	15,91	22,70	27,38	344,00	0,09	0,47	0,56	282,35	1,08	
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,00	0,01	0,28	24,68	0,89	
147	Батон	30	0,87	2,25	15,42	78,6	0,033	0,009	0,	5,7	0,36	
	Итого за День		20,81	29,16	67,17	572,16	0,13	0,54	1,26	468,73	2,51	

День День 5
 Категория: 1-4 классы

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	ЗАВТРАК											
67	Огурец свежий	20,	3,58	11,98	7,78	110,66	0,05	0,06	2,44	48,83	0,73	
110а	Тэфтели из цыплят	60/50.	11,68	14,32	12,16	211,20	0,08	0,16	0,32	33,92	1,12	
58	Пюре картофельное	150,	4,99	3,47	8,58	132,16	0,13	12,64	3,76	66,10	0,88	
126	Кисель	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,00	0,01	0,28	24,68	0,89	
148	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,26	49,62	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17	
	Итого за День		20,62	32,06	63,15	600,40	0,31	12,89	6,80	184,03	4,06	

День: День 6
 Категория: 1-4 классы

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
806	Сосиска отварная	50,	15,30	7,05	0,07	170,31	0,01	0,01	19,21	30,73	0,38
29	Каша рисовая молочная с маслом	205,	5,22	5,40	39,42	223,20	0,00	0,18	0,54	101,34	0,54
136	Чай с сахаром	200	0,00	0,20	14,00	56,00	0,00	0,01	0,00	12,00	0,80
	Фрукт	200.	0,87	2,25	15,42	78,6	0,033	0,009	0,	5,7	0,36
147	Батон	30	0,87	2,25	15,42	78,6	0,033	0,009	0,	5,7	0,36
	Итого за день		6,96	10,10	84,26	436,40	0,07	0,20	0,54	124,74	2,06

День День 7.
 Категория: 1 - 4 классы

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
67	Огурец свежий	20,	3,58	11,98	7,78	110,66	0,05	0,06	2,44	48,83	0,73
185	Гуляш	50/50.	11,91	12,71	4,89	177,60	0,05	0,10	0,67	9,60	1,88
186	Макаронные изд.отварные с масл.	155,	7,65	5,85	31,20	227,13	0,06	0,03	0,00	6,90	0,81
126	Чай с сахаром	200	0,00	0,20	14,00	56,00	0,00	0,01	0,00	12,00	0,80
148	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,26	49,62	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	Итого за день		19,92	20,74	60,35	510,35	0,17	0,16	0,67	39,00	4,66

День 8
Категория: 1-4 классы

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры а, г	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
44	ЗАВТРАК Масло сливочное	10,	3,58	11,98	7,78	110,66	0,05	0,06	2,44	48,83	0,73	
126	Омлет натуральный с маслом сл.	165,	7,92	4,14	32,76	250,44	0,02	0,02	0,00	1,37	0,54	
147	Какао на молоке	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,00	0,01	0,28	24,68	0,89	
	Батон	30	0,87	2,25	15,42	78,6	0,033	0,009	0,	5,7	0,36	
	Итого за день		12,38	18,68	80,33	536,46	0,11	0,10	2,72	80,58	2,52	

День 9
Категория: 1-4 классы

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры а, г	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	ЗАВТРАК											
41	Помидоры свежие	20,	2,25	15,42	78,6	0,033	0,009	0,	5,7	0,36		
110а	Рыба отварная	60,	11,68	14,32	12,16	211,20	0,08	0,16	0,32	33,92	1,12	
58	Картофель отварной	150,	4,99	3,47	8,58	132,16	0,13	12,64	3,76	66,10	0,88	
136	Чай с сахаром	200	0,00	0,20	14,00	56,00	0,00	0,01	0,00	12,00	0,80	
148	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,26	49,62	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17	
	Итого за день		17,03	19,97	45,00	448,98	0,26	12,83	4,08	122,52	3,97	

День 10
 Категория: 1-4 классы

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, а, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, а, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
67	Огурец свежий	20,	3,58	11,98	7,78	110,66	0,05	0,06	2,44	48,83	0,73
806	Цыпленок отварной	70,	15,30	7,05	0,07	170,31	0,01	0,01	19,21	30,73	0,38
166	Каша гречневая с маслом слив.	155,	7,92	4,14	32,76	250,44	0,02	0,02	0,00	1,37	0,54
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,00	0,01	0,28	24,68	0,89
147	Хлеб ржаной	30,	0,87	2,25	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
	Итого за день		24,10	13,75	72,62	596,11	0,07	0,05	19,49	62,48	2,17