

Утверждаю

Исполняющий обязанности директора

А.В. Комровская



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации одноразового горячего питания учащихся начальных классов с
1 по 4 классы муниципальных общеобразовательных учреждений
Нижевартовского района
(7 - 11 лет)

«РАЗРАБОТАНО»

Директор муниципального автономного
учреждения дополнительного образования
«Спектр»



Н.П. Сорокина

«СОГЛАСОВАНО»

Исполняющий обязанности начальника
управления образования и молодежной
политики администрации
Нижевартовского района



О. В. Елфимова

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6,3	9,0	33,1	238,9	0,1	0,8	0,0	0,2	159,5	30,8	149,3	0,5	189	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0,0	0,0	0,1	0,4	2,4	0,0	3,8	0,0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,1	0,0	0,1	0,0	0,0	89,8	3,6	51,0	0,1	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,0	5,2	20,8	149,9	0,1	0,8	0,0	0,0	158,8	28,8	125,7	0,8	433	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье, вафли, пряники, шоколад)	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	4,0	18,0	0,4		2008
Итого за прием пищи:	500	19,1	37,2	94,7	789,9	0,3	1,7	0,1	0,6	425,8	73,7	380,3	2,3		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150/20	25,3	15,6	37,6	396,9	0,0	0,4	0,1	0,4	250,1	34,6	290,7	0,9	223	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,0	56,6	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	5,4	7,4	0,7	430	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсин, яблоко, мандарин, банан, груши)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3		2008
Итого за прием пищи:	510	29,4	17,0	80,3	601,3	0,0	60,4	0,1	0,6	302,4	58,2	347,1	2,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15,2	18,3	3,0	236,8	0,1	0,2	0,2	2,3	103,5	16,2	207,8	2,2	214	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,2	3,5	14,9	108,3	0,0	0,0	0,0	0,0	72,8	5,7	52,0	0,3	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	3,1	20,2	122,3	0,0	0,5	0,0	0,0	107,7	17,1	84,7	0,4	432	2008
ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0,0	0,3	0,0	0,0	102,0	11,2	76,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	500	25,3	27,3	42,5	522,2	0,1	1,0	0,2	2,3	386,0	50,2	420,5	2,9		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,8	10,6	35,0	271,0	0,1	0,0	0,1	1,3	123,2	11,7	101,4	1,1	210	2008
ВАТРУШКА КОРОЛЕВСКАЯ	80	10,5	14,3	35,2	311,2	0,1	0,1	0,1	0,4	58,7	12,5	96,0	0,5	226	1996
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	14,2	58,9	0,0	1,2	0,0	0,0	15,0	6,5	8,8	0,8	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	5,9	7,9	20,2	0,5	471	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье, вафли, пряники, шоколад)	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	4,0	18,0	0,4		2008
Итого за прием пищи:	500	23,3	27,1	113,9	793,4	0,2	1,3	0,2	2,3	208,6	42,6	244,4	3,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	200	7,0	9,4	32,9	243,9	0,2	0,8	0,0	0,6	163,0	35,4	162,4	0,9	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,0	7,3	10,0	116,0	0,0	0,0	0,1	0,5	4,8	2,4	14,4	0,2	1	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	17,6	110,9	0,0	0,5	0,0	0,0	108,9	15,7	79,4	0,8	429	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсин, яблоко, мандарин, банан, груши)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3		2008
Итого за прием пищи:	540	12,9	20,0	68,6	513,8	0,2	61,3	0,1	1,3	310,7	66,5	279,2	2,2		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	8,5	30,6	226,9	0,1	0,6	0,0	0,9	134,8	36,3	150,0	0,9	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,0	4,7	13,3	116,3	0,0	0,0	0,0	0,0	106,8	6,6	68,7	0,3	3	2008
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	20,2	122,3	0,0	0,5	0,0	0,0	108,8	17,3	84,7	0,4		2008
ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0,0	0,3	0,0	0,0	102,0	11,2	76,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	540	17,6	18,7	68,5	520,3	0,1	1,4	0,0	0,9	452,4	71,4	379,4	1,6		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/20	24,0	15,4	39,9	397,1	0,0	3,5	0,1	0,5	201,7	29,6	252,3	0,8	234	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		2008
ЧАЙ САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,0	56,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	6,0	7,4	0,7	429	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсин, яблоко, мандарин, банан, груши)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3		2008
Итого за прием пищи:	510	28,1	16,8	82,6	601,5	0,0	63,5	0,1	0,7	256,8	53,8	308,7	2,2		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15,2	18,3	3,0	236,8	0,1	0,2	0,2	2,3	103,5	16,2	207,8	2,2	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153,4	0,0	0,0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	20,3	144,1	0,1	0,7	0,0	0,0	148,6	27,7	118,5	0,7	433	2008
ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0,0	0,3	0,0	0,0	102,0	11,2	76,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	500	25,0	34,8	43,2	589,1	0,2	1,2	0,3	2,5	361,0	59,0	423,7	3,2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ИЗ СМЕСИ КРУП	200	7,1	9,1	30,7	232,9	0,1	0,7	0,0	1,1	149,7	45,7	162,9	1,1	177	2011
БАТОН	50	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	2,4	3,0	0,0	37,5	0,0	0,1	0,0	0,0	90,6	3,6	51,5	0,1	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	14,2	58,9	0,0	1,2	0,0	0,0	15,0	6,5	8,8	0,8	431	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье, вафли, пряники, шоколад)	30	1,9	2,5	18,6	104,3	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	5,0	22,5	0,5		2008
Итого за прием пищи:	507	14,7	15,8	84,1	538,4	0,1	2,0	0,0	1,1	270,2	66,0	271,7	2,9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ (П/Ф)	160/10	5,6	13,5	42,4	316,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,9	0,0	1,2	0,0	322	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	2,4	21,7	121,3	0,1	0,0	0,0	0,4	7,2	4,4	25,5	0,3	471	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	3,1	20,2	122,3	0,0	0,5	0,0	0,0	107,7	17,1	84,7	0,4	432	2008	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсин, яблоко, мандарин, банан, груши)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	510	12,6	19,2	92,4	603,0	0,1	60,5	0,1	0,8	149,8	34,5	134,4	1,0			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	208,0	233,9	770,8	6 072,9	1,3	254,3	12,9	13,1	3 123,7	575,9	3 189,4	23,9
Среднее значение за период	20,8	23,4	77,1	607,3	0,1	25,4	1,3	1,3	312,4	57,6	318,9	2,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	20,0	23,0	22,9									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	511,7