

Согласовано:

Директор МБОУ «Школа № 1»

« 30 »

августа

2024 год

приказ № 317



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

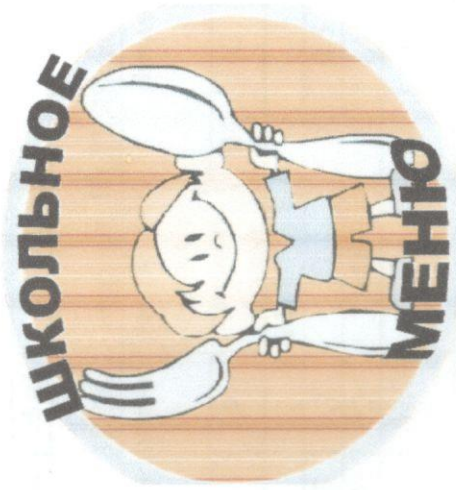
Г.А. Базиев

2024 год



Примерное 2х недельное меню на

более подробно питание обучающихся, получающих начальное образование в образовательных учреждениях



(7-11 лет)

ДЕНЬ: 1- понедельник; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жид. мол. из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
ПР	Хлеб ржано-пшенич.	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	520	19,23	21,44	75,01	591,5	0,2	3,48	0,217	1,25	319,97	335,9	54,35	3,45

ДЕНЬ: 2- вторник; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Овощи (по сезону)	60	0,93	3,02	9,03	67	0,02	3,5	0	6,95	27,4	25,6	10,28	0,36
288	Птица отварная	90	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	0,049	0,51	28	83,5	10,14	0,95
309	Макаронные изд. отварные	150	6,6	5,42	31,7	202,1	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33
ПР	Хлеб пшеничный	24	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Конд. изделие	20	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
	ИТОГО:	564	25,75	28,87	101,17	716	0,23	6,88	0,049	9,26	96,28	231,8	79,52	4,77

ДЕНЬ: 3 - среда; НЕДЕЛЯ: первая

реп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3 А В Т Р А К														
223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150	20	13,01	29,1	296	0,08	0,62	0,014	0,03	30	8,4	12,6	0,18
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	Конд. изделие	20	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
ГПР	Йогурт фруктовый	150	4,36	3,96	6,3	76,5	0,05	0,9	25	0	150	112,5	17,5	0,13
	ИТОГО:	520	28,44	20,51	52,98	491,1	0,19	3,12	25,038	0,03	332,2	245,5	51,4	0,79

ДЕНЬ: 4 - четверг; НЕДЕЛЯ: первая

№ п/п	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
3 А В Т Р А К															
182	Каша молочная рисовая	210	5,1	10,72	33,42	251	0,02	1,7	0,049	0,51	130,09	83,5	30,12	0,47	
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49	
ГПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
	ИТОГО:	580	14,64	19,88	96,77	781,5	0,15	14,01	0,108	1,4	302,29	252,4	101,37	3,05	

ДЕНЬ: 5 -пятница; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
558	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6
268	Котлета руб из птицы	90	11,86	15,09	9,89	225	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,14
303	Каша вязкая пшенич.	150	4,81	5,1	29,46	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42
ПР	Хлеб пшеничный	24	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
ПР	Хлеб ржано-пшенич.	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	544	22,75	21,01	88,45	628,78	0,42	11,52	0	3,09	113,75	274,33	101,38	6,29

ДЕНЬ: 6 -понедельник; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
204	Макар. изд. отв. с сыром	150	9,38	10,7	25,72	237,1	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб ржано-пшенич.	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	520	16,78	22,91	53,65	486,6	0,139	2,34	0,212	1,27	234,71	257,2	40,82	3,46

ДЕНЬ: 7 -вторник; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жид. мол. из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
376	Зефир	55	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	0	0,2	14,64	79,73	29,33	1,16
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
	ИТОГО:	535	18,01	23,7	103,7	696,75	0,33	24,48	0,117	1,21	313,65	335,13	79,08	3,56

ДЕНЬ: 8 -среда; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
222	Пудинг из творога со сгущ.молоком	150	17,67	11,74	34,37	274	0,1	0,58	0,086	0,51	172,62	239,74	19,98	0,94
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	0,02	0	125,8	90	14	0,134
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
ПР	Кондитерское изделие	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	500	22,34	14,92	71,32	470,6	0,184	11,88	0,106	0,91	306,42	357,74	75,98	1,674

ДЕНЬ: 9 -четверг; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
121	Суп молочный с крупой	200	3,71	4,47	7,68	89	0,045	0,83	0,033	0,025	159,5	113,68	17,68	0,15
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
ГР	Хлеб ржано-пшенич.	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Конд. изделие	20	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
	ИТОГО:	530	18,03	24,53	63,11	501,5	0,175	3,14	0,192	1,395	345,71	331,38	51,73	3,13

ДЕНЬ: 10 -пятница; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
290/331	Цып.-бройлер, туш в соусе	90	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	0,038	0,98	39,87	93,53	15,1	37,5
303	Каша вязкая гречневая	150	3,05	3,34	13,68	97	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62
ГР	Хлеб ржано-пшенич.	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ГР	Хлеб пшеничный	24	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	584	21,77	14,32	65,71	556,9	0,91	14,29	0,038	1,61	78,5	239,01	124,9	41,21

прописью

ИЯ Базнев Т.А

~~Amir~~

« »

204

