

Согласовано:

Директор МБОУ «Школа № 1»

*Г.А. Базинов*

« 28 »

*Александрович*

2024 год



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

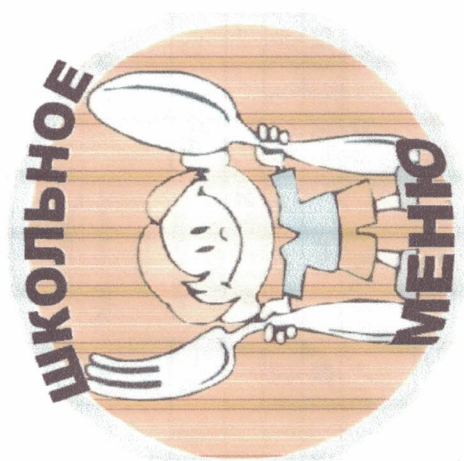
Г.А. Базинов

2024 год



## Примерное 2х недельное меню на

горячее питание обучающихся, получающих начальное образование в образовательных учреждениях



(7-11 лет)

**ДЕНЬ: 1- понедельник; НЕДЕЛЯ: первая**

| № рец.        | Прием пищи /<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества |       |       | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|---------------|------------------------------------|------------------------|------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|
|               |                                    |                        | Б                | Ж     | У     |                                           | В1            | С    | А     | Е    | Ca                        | P     | Mg    | Fe   |
| З А В Т Р А К |                                    |                        |                  |       |       |                                           |               |      |       |      |                           |       |       |      |
| 181           | Каша жид. мол. из<br>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 /<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества |       |        | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|---------------|------------------------------------|------------------------|------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|
|               |                                    |                        | Б                | Ж     | У      |                                           | В1            | С    | А     | Е    | Ca                        | P     | Mg    | Fe   |
| З А В Т Р А К |                                    |                        |                  |       |        |                                           |               |      |       |      |                           |       |       |      |
|               | 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.<br>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-<br>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<br>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

| №       | Прием пищи / наименование блюда      | Масса порции (г) | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |        |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |      |
|---------|--------------------------------------|------------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|--------|------|---------------------------|-------|------|------|
|         |                                      |                  | Б                | Ж     | У     |                                | B1            | C    | A      | E    | Ca                        | P     | Mg   | Fe   |
|         |                                      |                  |                  |       |       |                                |               |      |        |      |                           |       |      |      |
| ЗАВТРАК |                                      |                  |                  |       |       |                                |               |      |        |      |                           |       |      |      |
|         | Запеканка из творога со стущ.молоком | 150              | 20               | 13,01 | 29,1  | 296                            | 0,08          | 0,62 | 0,014  | 0,03 | 30                        | 8,4   | 12,6 | 0,18 |
|         | 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    |
|         | 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

| Прием пищи / наименование<br>блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества |       |       | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |      |  |
|------------------------------------|------------------------|------------------|-------|-------|------------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|-------|--------|------|--|
|                                    |                        | Б                | Ж     | У     |                                          | В1            | С     | А     | Е    | Ca                        | P     | Mg     | Fe   |  |
|                                    |                        |                  |       |       |                                          |               |       |       |      |                           |       |        |      |  |
| ЗАВТРАК                            |                        |                  |       |       |                                          |               |       |       |      |                           |       |        |      |  |
| 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 |  |
| 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 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 20                     | 2,04             | 0,36  | 13,92 | 64,5                                     | 0,05          | 0     | 0     | 0    | 9                         | 36,9  | 13,8   | 0,69 |  |
| 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

| № реп.  | Прием пищи /<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества |       |       | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |   |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|---------|------------------------------------|------------------------|------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|---|------|---------------------------|--------|--------|------|
|         |                                    |                        | Б                | Ж     | У     |                                           | В1            | С     | А | Е    | Ca                        | P      | 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 |
| ГР      | Хлеб пшеничный                     | 24                     | 3,04             | 0,36  | 19,88 | 90,4                                      | 0,06          | 0     | 0 | 0    | 10,04                     | 33,2   | 14     | 0,64 |
| 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 |
| 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

| ДЕНЬ: 6 -понедельник; НЕДЕЛЯ: вторая |                                    |                        |                  |       |       |                                           |               |      |       |      |                           |       |       |      |
|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------|------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|
| № реп.                               | Прием пищи /<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества |       |       | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(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 |
| 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 |
|                                      | 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 |

Всего прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

5

(Листы

) ЛИСТОВ

цифрами

прописью

Должность

И.А. Бажнев

Подпись

*[Подпись]*

« »

20 24

