



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (субвенция) (1 СМЕНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

СТОИМОСТЬЮ 166,00 РУБ.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,1	195,6	0,07	1,3	36	0,16	127	138	30	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
942,07	Слойка в ассортименте	60	6,49	8	17,6	194,3	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
976,04	Фрукты свежие	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
Итого за Завтрак			14,54	16	87,96	603,6	0,23	19,88	299	4,92	170	231	57	5
Итого за день			14,54	16	87,96	603,6	0,23	19,88	299	4,92	170	231	57	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,06	6	19	6	
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	5,85	238,6	0,1	0,85	289	0,66	143	261	22	3
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
976,04	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			18,82	18	50,98	449,4	0,21	15,85	289	2,13	174	315	43	6
Итого за день			18,82	18	50,98	449,4	0,21	15,85	289	2,13	174	315	43	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
141	Котлета Домашняя	60	8,33	8	9,59	141	0,07	0,18	19	0,15	29	29	6	
516	Макаронные изделия отварные	130	5,21	4	35,5	184,4	0,08		13	7,01	13	42	8	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			20,11	17	86,65	612,4	0,28	13,74	56	8,64	215	219	51	4
Итого за день			20,11	17	86,65	612,4	0,28	13,74	56	8,64	215	219	51	4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1150/516	Котлета из мяса кур с макаронными изделиями отварными с маслом 70/130	200	16,81	15	45,71	354,1	0,15	0,99	51	8,38	26	149	23	2
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
Итого за Завтрак			19,95	16	84,05	529,5	0,21	13,55	51	8,87	50	177	37	4
Итого за день			19,95	16	84,05	529,5	0,21	13,55	51	8,87	50	177	37	4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	9	35,79	242,6	0,19	1,14	38	0,29	131	209	65	2
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			14,31	15	78,25	533,6	0,32	17,7	62	0,94	308	355	105	5
Итого за день			14,31	15	78,25	533,6	0,32	17,7	62	0,94	308	355	105	5

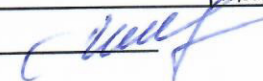
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 066,01	Пудинг творожный	150	10,33	15	24,53	310	0,05	0,8	48	5,19	198	264	27	
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	200	0,8	1	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4
Итого за Завтрак			14,96	19	86,43	610,6	0,16	21	56	6,8	297	352	56	4
Итого за день			14,96	19	86,43	610,6	0,16	21	56	6,8	297	352	56	4
Итого за период			170,9	174,0	801,4	5513,0	2,26	168,5	1423	46,88	2383	3088	603	41
Среднее значение за период			17,09	17,4	80,141	551,3	0,226	16,85	142,3	4,688	238,3	308,8	60,3	4,1

Составил



М.П.

Утвердил
