

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель  
Позигун И.Н.

МП



СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 18

Директор

Пшувалова И.Н./

МП



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ

ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
2-х недельное**

горя: Дети 7-11  
неделя/Понедельник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.эquiv	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I
2	Каша молочная вязкая "Дружба"	180	5,01	4,51	27,41	170	20	0,09	0,47	0,05	149,36	101,97	28,56	121,04	0,58	0,01
	Какао с молоком	180	2,78	2,82	12,64	87	10	0,03	0,47	0,05	134,52	96,07	13,95	80,73	0,30	0,01
	Сыр твердый	15	3,80	4,80	0,00	60	20	0,00	0,11	0,00	156,00	8,00	70,47	0,16	0,00	
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	Фрукты свежие (яблоки)	90	0,34	0,32	12,07	48		0,02	59,40	0,00	250,00	12,67	7,05	8,61	1,72	0,00
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>14,97</b>	<b>13,55</b>	<b>72,72</b>	<b>470</b>	<b>50</b>	<b>0,25</b>	<b>60,45</b>	<b>0,10</b>	<b>631,08</b>	<b>383,91</b>	<b>88,36</b>	<b>386,45</b>	<b>4,76</b>	<b>0,05</b>
	<b>Всего в день</b>	<b>14,97</b>	<b>13,55</b>	<b>72,72</b>	<b>470</b>	<b>470</b>	<b>50</b>	<b>0,25</b>	<b>60,45</b>	<b>0,10</b>	<b>631,08</b>	<b>383,91</b>	<b>88,36</b>	<b>386,45</b>	<b>4,76</b>	<b>0,05</b>

дела/Вторник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.эquiv	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I
2	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,89	1,06	2,39	23		0,01	20,50	0,00	100,35	27,52	9,18	19,74	0,38	0,00
	Котлета мясная в соусе	50/10	6,02	13,40	4,70	167	110	0,05	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	0,00
	Пюре картофельное	150	2,44	3,88	19,03	121	10	0,11	10,24	0,00	604,47	15,29	25,82	65,72	1,03	0,01
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55		0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>12,48</b>	<b>19,47</b>	<b>61,36</b>	<b>471</b>	<b>120</b>	<b>0,28</b>	<b>30,86</b>	<b>0,00</b>	<b>928,82</b>	<b>75,44</b>	<b>82,18</b>	<b>271,30</b>	<b>4,82</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>	<b>12,48</b>	<b>19,47</b>	<b>61,36</b>	<b>471</b>	<b>471</b>	<b>120</b>	<b>0,28</b>	<b>30,86</b>	<b>0,00</b>	<b>928,82</b>	<b>75,44</b>	<b>82,18</b>	<b>271,30</b>	<b>4,82</b>	<b>0,04</b>



1-ая неделя/Пятница

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
43	Салат овощной	60	0,97	1,94	3,33	35		0,01	7,96	0,00	105,91	24,75	9,90	19,39	0,45	0,00
279	Тефтели мясные со сметаной	70/10	11,18	13,24	10,14	165	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	13,18	50		0,00	0,02	0,00	11,57	4,12	1,72	3,22	0,36	0,00
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>20,41</b>	<b>18,19</b>	<b>80,57</b>	<b>526</b>	<b>20,00</b>	<b>0,22</b>	<b>8,96</b>	<b>0,00</b>	<b>491,81</b>	<b>102,24</b>	<b>92,88</b>	<b>280,27</b>	<b>4,42</b>	<b>0,03</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>20,41</b>	<b>18,19</b>	<b>80,57</b>	<b>526</b>	<b>20,00</b>	<b>0,22</b>	<b>8,96</b>	<b>0,00</b>	<b>491,81</b>	<b>102,24</b>	<b>92,88</b>	<b>280,27</b>	<b>4,42</b>	<b>0,03</b>

2-ая неделя/Понедельник

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	73	10	0,03	0,00	0,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00
	Икра кабачковая	60	0,30	0,12	1,96	64		0,00	0,84	0,00	94,50	10,82	3,92	9,66	0,18	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	16,83	69		0,00	1,08	0,00	22,28	6,20	2,39	4,26	0,35	0,00
	Хлеб йодированный	50	3,80	1,40	25,75	131		0,14	0,00	0,00	121,50	21,50	38,50	132,00	2,50	0,04
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>507</b>	<b>14,39</b>	<b>8,01</b>	<b>78,14</b>	<b>508</b>	<b>20</b>	<b>0,23</b>	<b>1,92</b>	<b>0,00</b>	<b>348,37</b>	<b>74,47</b>	<b>57,21</b>	<b>262,91</b>	<b>4,80</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>14,39</b>	<b>8,01</b>	<b>78,14</b>	<b>508</b>	<b>20</b>	<b>0,23</b>	<b>1,92</b>	<b>0,00</b>	<b>348,37</b>	<b>74,47</b>	<b>57,21</b>	<b>262,91</b>	<b>4,80</b>	<b>0,04</b>

2-ая неделя/Вторник

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,43	3,22	1,35	36		0,01	2,28	0,00	80,46	14,78	7,13	20,83	0,32	0,00
282	Оладьи из печени	70	14,01	10,91	2,99	166	60	0,27	7,20	0,00	188,36	19,87	19,77	180,61	11,01	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,44	3,88	19,03	121	10	0,11	10,24	0,00	604,47	15,29	25,82	65,72	1,03	0,01
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	13,18	50		0,00	0,02	0,00	11,57	4,12	1,72	3,22	0,36	0,00
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,00</b>	<b>19,14</b>	<b>57,15</b>	<b>478</b>	<b>70</b>	<b>0,50</b>	<b>19,74</b>	<b>0,00</b>	<b>982,06</b>	<b>71,26</b>	<b>85,25</b>	<b>375,98</b>	<b>14,73</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>20,00</b>	<b>19,14</b>	<b>57,15</b>	<b>478</b>	<b>70</b>	<b>0,50</b>	<b>19,74</b>	<b>0,00</b>	<b>982,06</b>	<b>71,26</b>	<b>85,25</b>	<b>375,98</b>	<b>14,73</b>	<b>0,04</b>

2-ая неделя/Среда

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
173	Каша манная молочная вязкая	180	6,25	4,26	37,56	214	20	0,07	0,47	0,00	152,92	105,49	17,41	100,50	0,45	0,00
382	Какао с молоком	180	2,78	2,82	12,64	87	10	0,03	0,47	0,05	134,52	96,07	13,95	80,73	0,30	0,01
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	72	50	0,00	0,00	0,00	2,30	1,80	0,04	2,60	0,01	0,00
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,10	20,60	105		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
338	Фрукты свежие (яблоки)	90	0,34	0,32	12,07	48		0,02	59,40	0,00	250,20	12,67	7,05	8,61	1,71	0,00
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>12,48</b>	<b>16,30</b>	<b>82,97</b>	<b>526</b>	<b>80</b>	<b>0,23</b>	<b>60,34</b>	<b>0,05</b>	<b>637,14</b>	<b>233,23</b>	<b>69,25</b>	<b>298,04</b>	<b>4,47</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>12,48</b>	<b>16,30</b>	<b>82,97</b>	<b>526</b>	<b>80</b>	<b>0,23</b>	<b>60,34</b>	<b>0,05</b>	<b>637,14</b>	<b>233,23</b>	<b>69,25</b>	<b>298,04</b>	<b>4,47</b>	<b>0,04</b>

