

СОГЛАСОВАНО Директор МБОУ СОШ



" " _____ 2022 г

УТВЕРЖДАЮ: Индивидуальный предприниматель



" " _____ 2022г

**Примерное двухнедельное меню
для обучающихся 1-4 классов
(завтрак)**

		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0
Итого за прием пищи:				20,9	20,5	70,3	553,7	0,2	24,1	0,1	4,0	0,1	0,1	0,6	2,8	32,5	85,9	73,6	186,4	4,1	1,1	344,6	1050,4	10,5
Всего за день:				20,9	20,5	70,3	553,7	0,2	24,1	0,1	4,0	0,1	0,1	0,6	2,8	32,5	85,9	73,6	186,4	4,1	1,1	344,6	1050,4	10,5

4 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг				
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СМЕТАНОЙ	160/15	20,5	14,2	25,1	320,8	0	0,7	0,6	1,8	0,1	0,2	0	0,8	4,8	167,7	34,0	226,3	1,1	0,7	85,5	211,7	3,6					
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	1,2	17,5	87,6	0	0,3	0	0	0,1	0	0	0,3	0	63,1	15,2	55,1	0,5	0,2	28,5	101,1	4,5					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0					
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0					
2008		ФРУКТЫ (БЛОК)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	0	0	0	0,1	2	15,9	8	10,9	2,2	0,1	25,9	276,4	2					
Итого за прием пищи:				26,2	24,3	72,5	624,8	0,1	10,9	0,67	3,3	0,1	0,3	0	0,2	17,6	256,9	70,4	327,9	4,6	1,3	342,3	640,8	10,1					
Всего за день:				26,2	24,3	72,5	624,8	0,1	10,9	0,67	3,3	0,1	0,3	0	0,2	17,6	256,9	70,4	327,9	4,6	1,3	342,3	640,8	10,1					

5 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг				
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	13,6	14,1	12,8	235,9	0	0,5	0	2,4	0	0	0	0,5	4,9	10,6	13,3	42,9	0,9	0,2	115,0	66,7	0,4					
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	5,4	28	184,2	0,2	0	0	3,4	0,1	0,1	0	0,2	1,7	15,8	13,5	133,6	3,2	1	2,8	189,2	1,6					
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (по сезону)	30	0,2	0	0,8	4,3	0	3,1	0	0	0	0	0	0,1	1,2	7,1	4,3	12,9	0,3	0,1	2,5	43,3	0,9					
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0					
2008		МАРМЕЛАД	20	0,3	1,8	12,8	69,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,6	7,8	8,4	0,5	0	14	23	0					
Итого за прием пищи:				23,4	21,5	86,9	639,2	0,3	4,3	0	6,6	0,1	0,1	0	0,3	3,0	33,1	57,3	134,9	239,6	6,4	1,6	339,9	406,4	2,9				

Завтрак

Всего за день:	23,4	21,5	86,9	639,2	0,3	4,3	0	6,6	0,1	0,1	0	0,3	3,0	33,1	57,3	134,9	239,6	6,4	1,6	339,9	406,4	2,9
----------------	------	------	------	-------	-----	-----	---	-----	-----	-----	---	-----	-----	------	------	-------	-------	-----	-----	-------	-------	-----

6 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины											Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мкг			
2008	220	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	185	26,9	24,4	41,3	500,0	0,1	1,1	0,9	4,3	0,2	0,3	0	0,1	1,0	11,9	207,2	42,0	280,1	1,3	1,0	69,6	268,3	3,3			
		ДЖЕМ (ПОВИДЛО)	20	0,1	0	14,5	55,1	0	3,2	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2,5	2,9	0,1	0	3,6	28	0			
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0		
		ФРУКТЫ(ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	46,9	0	10	0	0,6	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16	8	11	2,2	0,1	25,9	277,2	2		
Итого за прием пищи:				30,7	25,0	98,1	747,0	0,2	15,0	0,9	5,7	0,2	0,3	0	0,3	2,0	25,1	250,7	72,0	335,8	5,1	1,4	304,7	657,7	5,3			
Всего за день:				30,7	25,0	98,1	747,0	0,2	15,0	0,9	5,7	0,2	0,3	0	0,3	2,0	25,1	250,7	72,0	335,8	5,1	1,4	304,7	657,7	5,3			

7 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины											Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мкг			
2008	245	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С ТЛО ПОДЛИВОИ	90/20	17,7	11,7	13,3	230,0	0,2	1,0	0,2	3,2	0	0,1	0	0	3,3	6,2	26,9	31,2	168,7	1,0	0,8	110,1	333,8	41,3			
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	21,8	143,9	0,2	10,3	0	0,2	0,1	0,1	0	0,4	1,4	10,2	35,5	29,1	84,2	1,2	0,6	18,3	761,4	8,5			
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,6	1	3,6	25,7	0	1,6	0	0,5	0	0	0	0	0,1	5	14	7,9	15,5	0,5	0,2	17,9	113,3	2,7			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0			
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	0	0	0	0,2	0,2	1,8	111,3	27,5	95,6	0,9	0,7	51,6	207,1	9			
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,5	17,8	9,5	7,3	41,0	0,5	0,3	3,8	63,6	0,9			
Итого за прием пищи:				33,5	26,4	117,0	836,6	0,6	13,4	0,2	5,2	0,2	0,3	0	0,5	6,1	51,8	206,4	116,2	438,6	4,9	2,9	404,1	1530,8	62,4			

Завтрак

Итого за прием пищи:	22,6	19,4	99,3	663,2	0,2	5,0	0,2	4,3	0,1	0,1	0	0,2	1,9	27,3	104,4	53,6	173,0	3,2	1,3	245,7	366,6	7,8
Всего за День:	22,6	19,4	99,3	663,2	0,2	5,0	0,2	4,3	0,1	0,1	0	0,2	1,9	27,3	104,4	53,6	173,0	3,2	1,3	245,7	366,6	7,8

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		И-чешка, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг			
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	220/5	5,4	6,8	36,0	226,1	0,1	0,5	0	0,6	0,1	0,1	0	0,1	0,5	8,7	108,4	29,2	124,0	0,6	0,8	54,0	193,4	9,9				
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7	0	2,7	25,8	0				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0				
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0				
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	0	0	4,6	170,7	6,8	97	0,2	0,7	157,1	17,1	0				
Итого за прием пищи:				13,3	21,0	68,5	515,3	0,2	0,6	0,17	1,6	0,1	0,2	0,3	0,2	1,2	24,1	302,1	55,0	264,0	2,3	1,8	416,2	287,9	9,9				
Всего за день:				13,3	21,0	68,5	515,3	0,2	0,6	0,17	1,6	0,1	0,2	0,3	0,2	1,2	24,1	302,1	55,0	264,0	2,3	1,8	416,2	287,9	9,9				

Завтрак

Источники рецептур:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.