



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 18.09.2023 по 31.12.2023

День: понедельник

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
262,96	Каша пшеничная жидкая	200	7,7	12,6	39,2	291,9		1			144,8	186,8	56,8	3,1
	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			8,2	12,6	77,3	439,2		17,3			165,3	200,6	68	6
Итого за Завтрак 1-4 классы			8,2	12,6	77,3	439,2		17,3			165,3	200,6	68	6
Итого за день			8,2	12,6	77,3	439,2		17,3			165,3	200,6	68	6

День: вторник

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
1,04	Батон Витаминизированный	30	2,4	9,2	16,7	155					8,2	21,4	4,4	0,3
257,96	Каша рисовая	200	5,9	11,7	45,7	300,1		1			141,3	134,2	25,3	1,1
	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			8,8	20,9	100,5	602,4		17,2			169,9	169,3	40,9	4,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			8,8	20,9	100,5	602,4		17,2			169,9	169,3	40,9	4,3
Итого за день			8,8	20,9	100,5	602,4		17,2			169,9	169,3	40,9	4,3

День: среда

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	Ca	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
257,96	Каша ячневая	200	7,4	12	43,2	299,7		1			130,6	243,4	16	1,1
	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			19,6	31,4	119,2	810		4,4			253,3	492,4	60,7	4,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,6	31,4	119,2	810		4,4			253,3	492,4	60,7	4,3
Итого за день			19,6	31,4	119,2	810		4,4			253,3	492,4	60,7	4,3

День: четверг

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
35,02	Каша "Дружба"	200	7,4	12,2	46	312		1			141,8	170,4	45,9	2,5
	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			9,3	12,8	94	507,4		17,2			198	301,1	81,5	7,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			9,3	12,8	94	507,4		17,2			198	301,1	81,5	7,2
Итого за день			9,3	12,8	94	507,4		17,2			198	301,1	81,5	7,2

День: пятница

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
284,96	Омлет натуральный (без молока)	150	15,7	25,8	2,9	306,3		0,4			123	251,2	69,3	3,3
	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2		15,6			19,2	13,2	10,8	2,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			17,7	26,4	53,2	510,8		19,3			182,4	384	106,7	8,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,7	26,4	53,2	510,8		19,3			182,4	384	106,7	8,4
Итого за день			17,7	26,4	53,2	510,8		19,3			182,4	384	106,7	8,4

День: понедельник

Неделя: 2

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1,04	Батон Витаминизированный	40	2,4	9,2	16,7	155					8,2	21,4	4,4	0,3
257,96	Каша пшеничная	200	8,8	12,8	46	322,5		1			141,7	205,8	66,2	3,8
	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			11,7	22	100,7	624,8		17,2			170,3	240,9	81,8	7
Итого за Завтрак 1-4 классы			11,7	22	100,7	624,8		17,2			170,3	240,9	81,8	7
Итого за день			11,7	22	100,7	624,8		17,2			170,3	240,9	81,8	7

День: вторник

Неделя: 2

Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1,04	Батон Витаминизированный	40	2,4	9,2	16,7	155					8,2	21,4	4,4	0,3
257,96	Каша рисовая	200	5,9	11,7	45,7	300,1		1			141,3	134,2	25,3	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			8,8	20,9	100,5	602,4		17,2			169,9	169,3	40,9	4,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			8,8	20,9	100,5	602,4		17,2			169,9	169,3	40,9	4,3
Итого за день			8,8	20,9	100,5	602,4		17,2			169,9	169,3	40,9	4,3

День: среда

Неделя: 2

Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
931	Макаронные изделия отварные	200	22,6	22	30	406,1		1,1			273,6	325,3	42,4	1,3
	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			25,1	22,9	73,3	587,5		4,3			337,6	522,9	85,2	5
Итого за Завтрак 1-4 классы			25,1	22,9	73,3	587,5		4,3			337,6	522,9	85,2	5
Итого за день			25,1	22,9	73,3	587,5		4,3			337,6	522,9	85,2	5

День: четверг

Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
1,26	Батон Витаминизированный	50	7,6	6,5	15,7	148,9		0,6			5,6	127,1	3,8	0,3
35,02	Каша "Дружба"	200	7,4	12,2	46	312		1			141,8	170,4	45,9	2,5
	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			15,4	18,7	99,8	608,1		17,8			167,8	311,3	60,9	5,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,4	18,7	99,8	608,1		17,8			167,8	311,3	60,9	5,6
Итого за день			15,4	18,7	99,8	608,1		17,8			167,8	311,3	60,9	5,6

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 1-4 классы														
Завтрак														
284,96	Омлет натуральный	200	21	33	3,8	395,8		0,6			164,1	335,6	92,6	4,4
	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			28,6	37,4	79,7	750,2		6,9			234,6	550,5	142,3	8,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			28,6	37,4	79,7	750,2		6,9			234,6	550,5	142,3	8,4
Итого за день			28,6	37,4	79,7	750,2		6,9			234,6	550,5	142,3	8,4
Итого всего средняя			15,3	22,6	89,8	604,3		13,9			204,9	334,2	76,9	6