

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

		МЕНЮ 1-го дня													
		Понедельник													
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК	7-11 лет													
120 М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45	
376 М	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89		0,10			4,95	8,24	4,4	0,86	
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3	0	0,02	
	Хлеб пшеничный	40	0,32	29	0,52	264,36			160	0,4	9,6	12		0,08	
338 М	Фрукты (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38,00		0,2	35	17	11	0,1	

	Итого завтрак с 11 лет и старше		11,02	45,79	41,55	626,49	0,13	38,99	266,1	1,12	401,43	295,14	44,54	1,71	
			МЕНЮ 2-го дня Вторник												
№	Наименование	Масса	Пищевые				Витамины				Минеральные				
п/п	блюда	порции	вещества			Ккал	(мг)				вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
212 М	Омлет натуральный запеченный с колбасой	160	16,46	18,51	3,307	246,067	0,138	4,24	266	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037	
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3,00		0,06	6	18,6	6,3	0,21	
382 М	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	
434 М	Булочка "Молочная"	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Итого завтрак с 11 лет и старше		30,13	29,30	68,017	658,67	0,548	8,88	285,66	3,51	386,76	561,31	98,49	5,17	
			МЕНЮ 3-го дня Среда												
№	Наименование	Масса	Пищевые				Витамины				Минеральные				
п/п	блюда	порции	вещества			Ккал	(мг)				вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
268	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2	

М															
363К	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24	
312 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	
71М	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,50		0,21	4,2	7,8	6	0,27	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06	
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	
	Итого завтрак с 11 лет и старше		20,29	17,14	80,92	561,67	0,34	40,69	18,3	2,9	91,6	294,5	85,24	5,72	
			<i>МЕНЮ 4-го дня Четверг</i>												
№	Наименование	Масса	Пищевые				Витамины				Минеральные				
п/п	блюда	порции	вещества			Ккал	(мг)				вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
224 М	Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,05	0,87	195,93	262,4	40,7	1,08	
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03	
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14	
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	
399 М	Фрукты (мандарин или апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38,00		0,2	35	17	11	0,1	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
14М	Итого завтрак с 11		31,55	21,44	69,55	600,39	0,254	41,07	137,05	1,74	578,1	541,35	89,25	2,35	

	лет и старше														
			<i>меню 5-го дня Пятница</i>												
№	Наименование	Масса	Пищевые			Ккал	Витамины				Минеральные				
п/п	блюда	порции	вещества				(мг)				вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
260 М	Гуляш из говядины	40/40	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	
71М	Огурец свежий	30	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,10		0,03	5,1	9	4,2	0,15	
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
434 М	Булочка "Молочная"	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	
	Итого завтрак с 11 лет и старше		31,01	24,91	96,77	738,61	0,72	8,41	1,6	5,36	85,47	481,58	201,84	9,25	
			<i>меню 6-го дня Понедельник</i>												
№	Наименование	Масса	Пищевые			Ккал	Витамины				Минеральные				
п/п	блюда	порции	вещества				(мг)				вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
71М	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,50		0,21	4,2	7,8	6	0,27	
239	Тефтели рыбные	50/50	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,6	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
71М	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,50		0,21	4,2	7,8	6	0,27	
255 М	Печень по- строгановски	50/30	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	7896	1,25	42,5	422,38	62,44	8,58	
312 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	
331 М	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,23	2,26	22,7	0,02	1,38	8	0,08	8,22	8,69	2,55	0,11	
382 М	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	
434 М	Булочка "Молочная"	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Итого завтрак с 11 лет и старше		38,55	24,01	127,39	884,86	1,1	104,74	7937,9 6	4,33	366,08	813,46	171,93	12,13	
			<i>МЕНЮ 9-го дня Четверг</i>												
№ п/п	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
71М	Огурец свежий	30	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,10		0,03	5,1	9	4,2	0,15	

	среднее за 10 дней	25,36	23,68	82,13	646,26	0,46	31,60	896,13	2,99	307,11	461,78	114,91	5,94
--	--------------------	-------	-------	-------	--------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------

<p>«Заказчик»</p> <p>Т.Н. Буряченко</p> <p>М.п.</p>	<p>«Исполнитель»</p> <p>В.В. Володикова</p>
---	---

