

Игнатьев Александр Иванович
Никитина Юлия Борисовна

2025r.

2025r.

[illegible]

2025г.

Меню по организации второго завтрака для обучающихся из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации

ПОНЕДЕЛЬНИК

Первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
186	Запеканка манная со сметаной	120/20	5,93	5,46	37,9	225	0,06	0,21	18,3	0,95	139,67	124,86	21,8	0,65		
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	0,08	6,4		0,2			19,62	16,48	8,8	1,64		
	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,30	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:			380	8,66	13,65	53,53	383,2	0,36	0,41	58,3	1,45	168,59	170,44	40,5	2,82	

День: Вторник

Нелетя: первая

ИТОГО:												
415	20,1	36,29	31,92	537	0,23	4,29	389,33	0,71	438,3	308,83	50,8	5,03

День: среда
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
278	Тфтели мясные паровые	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87	
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	52,00	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	
	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20	
	Соль йодированная	1													
ИТОГО:		500,00 -507,00	15,81	21,38	67,45	523,25	0,14	3,55	73,92	2,03	56,31	159,04	51,75	2,86	

День: четверг
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
295	Кол.лета рубленая из птицы	100	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	2,9	55,54	97,54	20,8	1,42		
382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,06	1,33	24,40	-	133,33	124,56	25,56	2,00		
	Батон отрубной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		490	32,64	44,68	91,93	885,86	0,43	2,37	155,8	4,16	219,89	492,63	197,19	10,04		

День: пятница
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
	Сосиска отварная	90	9.02	8.9	1.7	161.1										
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7	0.03			0.28	1.37	60.95	16.34	0.53		
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28		
14	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33		
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.0	0.11	2.40	3.00	-	0.20		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		480	15,07	22,38	68,93	582,6	0,06	0,03	40	0,78	21,77	92,85	27,64	1,34		

День: понедельник
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
186	Запеканка манная со сметаной	120/20	5.93	5.46	37.9	225	0.06	0.21	18.3	0.95	139.67	124.86	21.8	0.65		
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	52.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36		
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33		
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		380-387	8,39	13,57	68,65	428,8	0,09	3,04	58,3	1,46	163,17	158,36	34,1	1,54		

День: вторник

Цели: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
204	Макароны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96	0,07	0,20	103,68	0,96	265,68	181,87	18,29	1,11	
382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,06	1,33	24,40	-	133,33	124,56	25,56	2,00	
	Батон отрубной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20	
	Соль йодированная	1													

ИТОГО:

420	20,92	23,52	68,53	555,07	0,19	1,53	168,08	1,61	415,21	373,03	58,85	5,17			
-----	-------	-------	-------	--------	------	------	--------	------	--------	--------	-------	------	--	--	--

День: среда

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
173	Каша овсяная молотая	200	8,88	6,18	40,04	252,00	0,21	0,96	14,80	0,62	156,25	261,86	71,05	2,07		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28		
	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20		
	Соль йодированная	1														

ИТОГО:

440	11,28	14,29	70,59	463,8	0,24	0,99	54,8	1,12	176,65	293,76	82,35	2,88				
-----	-------	-------	-------	-------	------	------	------	------	--------	--------	-------	------	--	--	--	--

День: четверг

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём 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		
227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90		
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53		
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13		
	Батон отрубной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20		