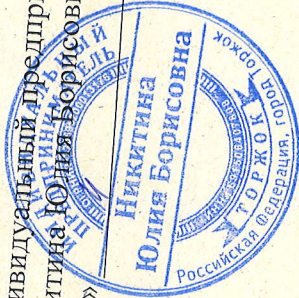


Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Никитина Юлия Борисовна
«07» 2023г.



Согласовано
Директор Тихомерев Н.Г.
2023г.



Согласовано
ИО Начальник УО
Казарова М.Н.
«07» 2023г.

Меню по организации питания в образовательной организации
Завтрака обучающихся 1-4 классов
возрастной категория 7-11 лет

День: понедельник
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		
173	Каша овсяная молочная	200	8,48	3,80	44,20	246,00	0,14	0,96	54,80	0,77	144,37	221,30	44,33	2,32		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	-	-	-	-		
14	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,30	-	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28		
15	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
338	Сыр (российский и др)	15	3,48	4,43	-	54,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20		
	Кондитерские изделия	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
	Соль йодированная	50	0,72	0,12	71,82	293,4	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
		1					0,06	9	-	0,08	22,5	10,8	5,4	1,26		
	ИТОГО:	605-655	15,48	16,86	156,37	852,2	0,54	20,1	133,8	1,63	335,27	350	75,28	6,74		

День: вторник
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		
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,65	0,11	0,26	324,57	-	289,65	225,77	16,14	2,64		
131	Зелёный горошек отварной консервированный	25	0,81	0,93	1,50	17,75	0,02	2,73	4,76	0,06	6,67	16,46	5,66	0,20		
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	1.80
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
	Йогурт	115-125	6.25	4.00	4.38	85.00	0.05	0.75	25.00	-	152.50	120.00	18.75	0.10
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	530-540	26,35	40,29	36,30	622,00	0,28	5,04	414,33	0,71	590,80	518,83	69,55	5,1

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	Мg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
278	Тефтели 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	0,80				
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,10				
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	52,00	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,30				
	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30				
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20				
338	Яблоко свежее	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Соль йодированная	1																
	ИТОГО:	600,00-650,00	16,21	21,78	77,25	570,25	0,17	13,55	66,90	73,92	2,23	74,54	170,04	5,0				

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	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,92	3,60	42,82	228,00	0,06	0,96	14,8	0,12	128,27	154,44	36,46	0,40				
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	0,05	0,75	25,00	-	152,50	120,00	18,75	0,10				
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20				
	ИТОГО:	600,00-650,00	16,21	21,78	77,25	570,25	0,17	13,55	66,90	73,92	2,23	74,54	170,04	5,0				

Печенье	20	0.42	3.68	7.65	69.58	0.02	-	14.40	0.26	25.00	17.4	3.00	0.20
Соль йодированная	1												
ИТОГО:	460.00	15.08	16.47	88.30	551.69	0.20	2.29	93.6	1.03	302.80	363.00	80.02	4.64

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	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
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
338	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,0	0,11	2,40	3,00	-	0,20
	Яблоко свежее	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		600-650	23,57	22,1	77,95	614,5	0,17	10,87	89	1,46	53,2	299,53	82,48	4,44

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	Mg	Fe
173	Каша пшённая молочная	200	8,48	3,80	44,20	246,00	0,14	0,96	54,80	0,77	144,37	221,30	44,33	2,32
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
14	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
15	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20
338	Сыр (росси́нский и др)	15	3,48	4,43	-	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Яблоко свежее	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20

ИТОГО:		605-655	15,88	19,14	152,71	858,2	0,33	15,1	93,8	1,68	350,15	395,56	105	6,59
---------------	--	---------	-------	-------	--------	-------	------	------	------	------	--------	--------	-----	------

День: четвертый

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
14	Батон отрубной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20
	Печенье	20	0,42	3,68	7,65	69,58	0,02	-	14,40	0,26	25,00	17,40	3,00	0,02
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		520	26,54	27,8	73,03	654,88	0,23	2,14	123,4	1,67	183,81	430,63	94,18	3,64

День: пятница

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
278	Тефтели 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	Макаронны отварные с маслом	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
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	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20
338	Яблоко свежее	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		607-657	16,2	21,7	77,25	570,25	0,17	13,55	73,92	2,23	72,31	170,04	60,75	5,07

Мужчина 1шт