

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Никитина Юлия Борисовна _____ 2025г.
«__» _____ 2025г.

Согласованно:
Директор _____ 2025г.
«__» _____ 2025г.

Согласованно:
Начальник УО
Казакова М.Н. _____ 2025г.
«__» _____ 2025г.

Меню по организации второго завтрака обучающихся 1-4 классов
возрастная 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	Ca	P	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 парезной	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
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	Ca	P	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	1,86	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20	

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	Ca	P	Mg	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
	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	-	-	40,0	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	Ca	P	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
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

	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:	500	26,12	24,12	65,38	585,3	0,21	2,14	109	1,41	158,81	413,23	91,18	3,62

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	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	0,87	
309	Макароны 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	
	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:	500-507	15,81	21,38	67,45	523,25	0,14	3,55	73,92	2,03	56,31	159,04	51,75	2,87	

День: вторник
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	
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:			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	Мg	Fe	
173	Каша овсяная молочная	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:			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: 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	Мg	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	