Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Никитина Юлия Борисовна
«11» января 2021г.

Никитина Юлия Борисовна

Согласовано:
Директор МОУ „Некоузская Ноош"
Тихонова Н.Г.
«11» января 2021г.

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша гречневая 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	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
	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
15	Сыр (Российский 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
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:		555.00 - 605.00	14.76	16.74	84.55	558.80	0.48	11.13	133.80	2.90	312.77	339.20	69.88	5.48

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		B1	C	A	E	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

	Йогурт	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
	Соль йодированная	115-125	6.25	4.00	4.38	85.00	0.05	0.75	25.00	-	152.50	120.00	18.75	0.13
	ИТОГО:	1												
		540	**26.44**	**40.29**	**36.30**	**622.00**	**0.28**	**5.04**	**414.33**	**0.71**	**590.80**	**518.83**	**69.55**	**5.16**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
294	Котлеты рубленые из птицы	80	13.95	13.41	13.02	228.8	0.15	0.72	26.9	54.72	47.82	64.00	17.76	2.90
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0,18	36.98	86.59	27.75	1.01
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
338	Груша свежая	100-150	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	-	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	**577.00 -627.00**	**19.87**	**26.62**	**74.51**	**616.85**	**0.34**	**26.71**	**66.90**	**55.81**	**127.30**	**200.09**	**69.81**	**7.10**

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		B1	C	A	E	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	0.06	-	-	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
	Печенье затяжное	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												

	460.00	15.08	16.47	88.30	551.69	0.20	2.29	93.6	1.03	302.80	363.00	80.02	4.66

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
224	Запеканка из творога с морковью со сметанным соусом	150/15	17.55/ 0.21	15.54/ 0.75	36.84/ 0.88	358.53/ 11.12	- / 0.01	3.84/ 0.01	66.3/ 10.14	3.12/ 0.07	174.6/ 4.10	240.99/ 6.82	41.40/ 0.79	0.96/ 0.03
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
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:	505.00 – 555.00	**20.56**	**24.80**	**78.07**	**628.45**	**0.07**	**13.88**	**116.37**	**3.89**	**215.1**	**290.71**	**62.49**	**4.00**

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		B1	C	A	E	Ca	P	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
	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
15	Сыр (Российский 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
338	Груша свежая	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:	562.00 – 612.00	**14.82**	**16.74**	**84.75**	**550.08**	**0.21**	**13.90**	**133.80**	**1.56**	**315.87**	**340.80**	**70.88**	**5.56**

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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
	Йогурт	115-125	6.25	4.00	4.38	85.00	0.05	0.75	25.00	-	152.50	120.00	18.75	0.13
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		**545.00**	**27.17**	**27.52**	**72.91**	**640.07**	**0.24**	**2.28**	**193.08**	**1.61**	**567.71**	**493.03**	**77.60**	**5.30**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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
15	Сыр (Российский 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
338	Яблоко свежее	100-150	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	-	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		**555.00 – 605.00**	**15.16**	**19.02**	**80.89**	**564.80**	**0.27**	**1.02**	**93.80**	**1.60**	**327.65**	**384.76**	**99.60**	**5.33**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

	изюмом	130	22.89	16.17	36.33	383.58	0.04	0.33	24.95	0.20	196.83	72.58	36.27	1.59
330	Соус сметанный	15	0.21	0.75	0.88	11.12	0.01	0.01	10.14	0.07	4.10	6.82	0.79	0.03
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
	Печенье затяжное	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:	**425.00**	**28.87**	**31.13**	**72.64**	**693.88**	**0.17**	**1.64**	**109.49**	**1.18**	**367.91**	**253.40**	**69.06**	**3.83**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
294	Котлеты (биточки) рубленые из птицы	80	13.95	13.41	13.02	228.8	0.15	0.72	26.90	54.72	47.82	64.00	17.76	2.90
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8.68	9.72	38.70	276.75	0.21	-	-	0.61	16.02	203.93	135.83	4.57
330	Соус сметанный	50	0.70	2.50	2.93	37.05	0.01	0.02	16.90	0.12	13.65	11.37	2.64	0.10
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	52.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	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
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:	**627.00 –677.00**	**26.19**	**34.14**	**95.20**	**793.40**	**0.43**	**13.57**	**83.80**	**56.16**	**116.99**	**323,80**	**177.53**	**7.11**