

Согласовано  
Директор БМАОУ СОШ №21

/Ковалева И.Ю./



Согласовано  
ИПГородилов С.И.

Сторонин



## Примерное двухнедельное меню с 1-4 классы. на 2020-2021 гг.

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
257,96	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	3,1	6,3	17,4	138,6	0,1	0,7	0,1		71,6	80,2	19,4	0,5
161,01	Сосиска отварная	70	7,4	17	1,1	186					24,5	111,3	14	1,3
642	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	149		1,3			122,6	116,2	21,6	0,7
299	Хлеб йодированный	30	3,1	0,3	20,9	101,1	0,1				5,7	26,1	4,8	0,5
<b>Итого за день</b>			17,4	27,3	65,2	574,9	0,2	2,0	0,1	0,0	224,4	333,8	59,8	3,0

День: вторник

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
287	Запеканка творожная с молоком	125	15,5	22	25,5	363,9	0,1	0,7	14,6		216,3	258,1	30,4	0,8
3	Бутерброд с сыром на батоне 20/30	50	6,9	6	14,6	143,4		0,3	0,1		206	127,5	14,2	0,6
630,96	Чай с молоком	200	1,6	1,7	17,4	85,9		0,8			65,3	53,2	11,4	0,9
<b>Итого за день</b>			24	29,7	57,5	593,2	0,1	1,8	14,7		487,6	438,8	56	2,3

День: среда

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
277	Рыба припущенная*	80	15,8	0,6	0,6	70,1	0,1	1,6			30	210	30,5	0,7
232,01	Рис припущенный с овощами	150	3,9	6,7	39,1	235,7	0,1	1,2	0,5		10,2	88,4	29,7	0,7
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9





№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
161,01	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,8	133						17,5	79,5	10	0,9
160	Омлет натуральный	105	11	14,3	2	180,4		0,1	0,4	0,3		84,3	182,3	14	2,1
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,5	56,9			0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
299	Хлеб йодированный	30	3,1	0,3	20,9	101,1		0,1				5,7	26,1	4,8	0,5
<b>Итого за день</b>			19,8	26,7	38,7	471,4		0,2	0,5	0,3		112,8	296,1	33,2	4,4

### День: среда

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
183,03	Клетка из говядины	50	14,3	21	3	258,2	0,1	0,3	0,6		23,5	133,9	17,8	1,4
232	Рис припущенный	150	2,3	8,5	21,4	174			0,1		0,9	39,2	12,1	0,3
76,01	Полгарнировка(капкра. овощная)	20	0,9	11,1	3,9	118		2,9	1,8		27,1	26,1	14,6	0,6
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,4	23,1	114,4		0,7			60,4	45	7	0,1
299	Хлеб йодированный	30	3,1	0,3	20,9	101,1	0,1				5,7	26,1	4,8	0,5
<b>Итого за день</b>			23,6	43,3	72,3	765,7	0,2	3,9	2,5		117,6	270,3	56,3	2,9

### День: четверг

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
241	Суфле рыбе	80	9,7	10,6	7,7	165,6	0,1	1,4	0,1		34,2	144,3	22,4	0,7
472,96	Картофельное пюре	150	3,2	5,4	22	153,1	0,2	25,9	0,1		48,4	97,4	33,1	1,2
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,5	56,9		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
299	Хлеб йодированный	30	3,1	0,3	20,9	101,1	0,1				5,7	26,1	4,8	0,5
<b>Итого за день</b>			16,4	16,4	65,9	479,3	0,4	28,4	0,2		98,2	280,8	67,5	3,4

### День: пятница

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
273	Кура тварная	75	14,2	12,1	5	185,8	0,1	0,4	0,1		51,5	45,9	6,7	0,3
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,7	35,6	209,3	0,1		0,1		21,3	47,6	8,8	0,9
24,05	Полгарнировка( маринад овощной)	20	2	15,3	11,4	192,5	0,1	14,4	0,1		15,9	52,2	19,3	0,8
630,96	Чай с молоком	200	1,6	1,7	17,4	85,9		0,8			65,3	53,2	11,4	0,9
299	Хлеб йодированный	030	3,1	0,3	20,9	101,1	0,1				5,7	26,1	4,8	0,5
<b>Итого за день</b>			26,2	34,1	90,3	774,6	0,4	15,6	0,3		159,7	225	51	3,4