

Согласовано
Директор БМАОУ СОШ №21

/Ковалева И.Ю./

Меню согласовано с отделом Роспотребнадзора
«Северный Екатеринбургский ТО Управления
Роспотребнадзора по Свердловской области» 31.08.2020

Согласовано
ИПГородилов С.П.

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

Неделя: 1

День: понедельник

| № 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 |
| 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 |
| Итого за день | | | 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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 287 | Запеканка творожная с молоком ступеным 100/25 | 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 |
| Итого за день | | | 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 | Ca | P | 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 |

| | | 2 | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------------|-----|------|------|------|-------|-----|-----|-----|----|----|-------|-------|------|-----|
| № | 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 | 15 | 56,9 | | | | | | 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 |
| Итого за день | | | 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) | | | | |
|----------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|-----|-----|----|-------|---------------------------|------|-----|--|--|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| 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(икра 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 | | |
| Итого за день | | | 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) | | | | |
|----------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|------|-----|----|------|---------------------------|------|-----|--|--|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| 241 | Суфле рыбное | 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 | 15 | 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 | | |
| Итого за день | | | 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) | | | | |
|----------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|------|-----|----|-------|---------------------------|------|-----|--|--|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| 273 | Куря 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 | | |
| Итого за день | | | 26,2 | 34,1 | 90,3 | 774,6 | 0,4 | 15,6 | 0,3 | | 159,7 | 225 | 51 | 3,4 | | |