

№ 21 / Ковалева И.Ю. /

Меню согласовано с отделом Роспотребнадзора "Северный Екатеринбургский ТО Управления Роспотребнадзора по Свердловской области"

Согласовано

Гордильова
Евгения
Сергеевна

**Примерное десятидневное меню с 1-4 класс
на 2022-2023гг.**

Неделя: 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№41	Омлет натуральный с маслом	150	14	22,2	3	180,4	0,1	0,4	0,3	84,3	182,3	14	2,1
№5	Кисель	200	0,14	0	28	110,8	0	1,83	0	14,0	9,06	4,16	0,1
№0	хлеб витаминизированный	40	2,8	0,4	18,5	90,0	0,1			10	32,5	7,0	0,6
№2	сыр	15	3,5	4	0,0	54,6	0	0,7	26,0	132	0,3	0,1	0,1
	Фрукт	100	1,6	2,7	11	76,6	0,1	13,0		24,2	48,7	16,6	0,6
Итого за день			22,3	29,7	59,7	512,4	0,3	15,9	26,3	264,5	272,9	41,9	3,5

ВТОРНИК

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№17	Печень "по-строгановски"	50/30	17,4	12	7,1	162	6,4	25,6	5,8	20,4	241,2	16	5
№2	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	130,0	0,1	0	21,0	4,9	37,2	21,0	1,1
№3	Компот из кураги	200	0	0	25	94	0	1,1	0,0	6,4	3,6	0	0,2
№0	Хлеб витаминизированный	40	2,8	0,4	18,5	90	0,1			10	32,5	7	0,6
Итого за день			25,8	16,6	76,8	476,5	6,5	26,7	26,8	41,7	314,4	44,3	7,0

среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№11	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,26		24,3	44,0	30,75	1,08
№37	Каша Рисовая с маслом	210	3,09	3,96	36,98	197,0	0,03	0,0	20,0	5,9	67,0	21,8	0,56
№1	Масло слив	20		16,00	0,20	120,0			118,0	2,0	4,0		
№6	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28		0,0	0	6,0	0,0	0,0	0,4
№0	Хлеб витаминизированный	40	2,8	0,4	18,5	90	0,1			10	32,5	7	0,6
Итого за день			7,17	20,54	78,30	475,4	0,18	6,26	138,0	48,18	147,5	59,55	2,64

четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№7	Котлета (биточки, пшеницель)	80	12,4	9,2	12,6	163,0	0,1	0,1	14,38	34,8	133	25,7	0,8
№5	Капуста тушеная	150	3	6,5	34,5	188		31,5	31,5	22,0	119,5	43,9	1,7
№2	Морс из ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	0,20	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
№0	Хлеб витаминизированный	40	2,8	0,4	18,5	90	0,1			10	32,5	7	0,6
Итого за день			18,2	16,3	87,9	551,0	0,4	31,6	45,9	78,8	287,5	76,6	3,1

пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№18	Зеленый горошек	25	0,63	0,04	1,4	16	0,04	4		8		8,4	0,28
№10	Запеканка картоф. С мясом	200	18,3	20,5	28,7	372,5	0,2	5,6	0,04	33,2	203,9	63,3	3,7
№6	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28,0	0	0,0	0	6,0	0,0	0,0	0,4
№0	Хлеб витаминизированный	40	2,8	0,4	18,5	90	0,1			10	32,5	7	0,6
Итого за день			21,3	20,9	61,2	490,5	0,3	5,6	0,0	49,2	236,4	70,3	4,7

Неделя: 2

понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№2	Сыр	30	6,0	7,0	0,0	109	0,01	0,01	52,0	264,0	100,0	7,0	0,2
№1	Каша молочная (ячневая, пшеничная) с маслом	210	8,0	5,84	47,02	184,9	0,1	0	0,0	1,6	216,00	0,04	3,24
№2	Напиток из шиповника	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0,0	0	12	2,4	0	0,8
№0	Хлеб витаминизированный	40	2,8	0,4	18,5	90	0,1			10	32,5	7	0,6
Итого за день			17,0	13,4	87,8	493,9	0,3	0,0	52,0	287,6	350,9	14,0	4,8

вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№19	Плов из говядины / индейки	150	14,1	11,7	14,0	214,3	0,2	0,7	0,6	23	205,3	36,9	2
	Икра овощная	60	0,9	11,1	3,9	118		2,9	1,8	27,1	26,1	14,6	0,6
№2	Компот из кураги	200	0	0,2	22	110	0,02	0,0	0,0	12,0	2,4	0	0,8
№0	Хлеб витаминизированный	40	2,8	0,4	18,5	90	0,1			10	32,5	7	0,6
Итого за день			18,0	23,4	58,7	532,3	0,3	3,6	2,4	71,7	266,3	58,5	4,3

среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	среды				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества (г)			B1		C	A	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У									
№43	Творожная запеканка со сл.соусом	150/ 25	28,0	18,0	32,0	280	0,1	0,7	0,3	226,0	345,0	49,0	0,8	
№6	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28,0	0	0,0	0	6,0	0,0	0,0	0,4	
№0	Хлеб витаминизированный	40	2,8	0,4	18,5	90	0,1			10	32,5	7	0,6	
№338	Яблоко	100	0,80	5,50	4,30	67,10		1,80		17,30	21,20		0,20	
Итого за день			31,8	23,9	68,8	465,1	0,2	2,5	0,3	259,3	398,7	56,0	2,0	

четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У								
№12	Птица отв с соусом	80/50	6,9	6,9	0,0	165,0	0,1	1,0	47,9	34	119,4	25,9	1,1
№6	Рис отварной	150	5,8	9,7	50,0	298,4	0,4	0,0	0,0	93,8	261,4	76,8	2,4
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№0	Хлеб витаминизированный	40	2,8	0,4	18,5	90	0,1			10	32,5	7	0,6
Итого за день			16,5	17,0	88,7	638,2	0,6	5,0	47,9	151,9	414,7	117,7	6,9

пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№3	Рыба припущ.	80	6.1	0.81	2.54	62.0	0.04	0.8	3.0	10.3	67.4	8.0	0.4
№3	Пюре картофельное	150	3.0	4.8	20	137.25	0.14	18.2	25.50	36.98	86.6	27.8	1.0
№8	Какао с молоком	200	3.5	3.7	25.5	145	0.04	1.3	0.01	122.0	90.0	14.0	0.7
№0	Хлеб витаминизированный	40	2.8	0.4	18.5	90	0.1			10	32.5	7	0.6
№17,19	Овоши (помидор, огурец)	60	1.8	5.0	1.7	84		12		12	10.0	5.8	0.4
Итого за день			17.2	8.9	67.0	434.5	0.3	20.2	28.5	179.3	286.5	56.8	3.1

2 Вариант

Неделя: 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№18	Голубцы "Любительские" с соусом	108/50	7,9	12,6	7,2	174,2		17,3	0,1	38,6	34,4	11,1	0,4
№4	Картофель отварной	150	3,6	5,7	29,4	188,9	0,2	3,6	0,1	22,4	106,3	41,6	1,7
№22	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,00	62,00	0,00	83,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
№0	Хлеб витаминизированный	40	2,8	0,4	18,5	90	0,1			10	32,5	7	0,6
Итого за день			14,4	18,7	70,1	515,1	0,3	136,3	0,2	85,2	177,6	62,1	3,1

ВТОРНИК

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№43	Залепанка из творога с соусом	150/25	13,3	9,12	43,1	307,5	0,005	12,40	55,70	119,90	165,30	22,40	0,90
№6	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Фрукты свежие	110	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	
№0	Хлеб витаминизированный	40	2,8	0,4	18,5	90	0,1			10	32,5	7	0,6
Итого за день			19,20	11,62	95,00	562,50	0,18	23,73	65,70	256,50	306,60	55,80	10,91

СРЕДА

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№41	Каша молочная пшенная с маслом	210	8	11,06	44,32	212	0,14	0,95	54,80	146,77	221,30	44,33	2,34
№9	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08	34,00	45,00	7,00	
№2	Сыр	30	12,5	15,8	26	118	0,01	0,11	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15
№0	Хлеб витаминизированный	40	2,8	0,4	18,5	90	0,1			10	32,5	7	0,6
Итого за день			24,7	29,26	111,2	536	0,27	1,06	93,88	322,77	373,8	63,58	3,09

ЧЕТВЕРГ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№19	Суфле куриное	75	10	13,0	2,0	166,0	0,1		0,1	38,3	127,8	14,7	1,2
№3	Пюре картофельное	150	3,0	4,8	20	137,25	0,14	18,2	25,50	36,98	86,6	27,8	1,0
№2	Компот из свежих фруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	0,90	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
№16	Икра кабачковая	60	0,54	2,12	3	35,0		1,5		21,48		2,4	0,2
№0	Хлеб витаминизированный	40	2,8	0,4	18,5	90	0,1			10	32,5	7	0,6
Итого за день			17,0	20,6	65,2	516,5	0,4	20,6	25,6	128,10	250,3	55,3	3,7

ПЯТНИЦА

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№8	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5		35,15	40,97	20,9	1,33
№4	Шницель рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	0,08	2,62	12,00	38,90	164,60	28,90	0,87
№5	Капуста тушеная	150	2	3,8	7,8	77		16,9	0,3	62,6	37,9	19,1	0,8
№6	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
№0	Хлеб витаминизированный	40	2,8	0,4	18,5	90	0,1			10	32,5	7	0,6
Итого за день			19,91	15,81	55,27	446,90	0,24	30,35	22,30	273,25	368,77	91,30	4,01

Неделя: 2

понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№40	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	0,03		0,1	22,0	76,8	4,8	1,0
№42	Каша Геркулесовая с маслом	210	3,53	7,18	44,57	250,3		1,28		136,35		101,18	1,45
№4	Кисель	200	0,2		20	75,8				0,4			0,1
№0	Хлеб витаминизированный	40	2,8	0,4	18,5	90	0,1			10	32,5	7	0,6
Итого за день			11,63	12,18	83,37	479,1	0,1	1,28	0,1	168,75	109,3	113,0	3,15

вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№7	Суфле из рыбы с маслом	80	11,03	6,4	2,87	118		0,12					
№6	Рис отварной	150	5,8	9,7	50,0	208,0	0,4	0,0	0,0	93,8	261,4	76,8	2,4
№6	Чай с сахаром, лимоном	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
№0	Хлеб витаминизированный	40	2,80	0,4	18,5	90	0,10			10,0	32,5	7,00	0,60
Итого за день			21,25	18,14	83,77	486,00	0,53	1,45	10,00	230,44	386,69	99,21	3,40

среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№9	Тефтели с соусом	80	11,8	12,9	15	123,0	0,07	0,1	51,0	57,8	141,4	28,4	1,3
№1	Греча	150	7,46	5,6	35	230				15,89		2,03	0,33
№2	Компот из кураги	200	0	0,2	22	110	0,02	0,0	0,0	12,0	2,4	0	0,8
№0	Хлеб витаминизированный	40	2,8	0,4	18,5	90	0,1			10	32,5	7	0,6
Итого за день			22,3	19,1	90,7	553,0	0,19	0,1	51	95,69	176,3	37,43	3

четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№7	Шницель (Бифштекс)	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	35,00	133,10	25,70	1,20
№30	Рагу из овощей	180	2	11,0	14,0	121	0,1	8,5	1,6	37	54,2	20,9	0,7
№13	Напиток из ягод	200	0,2	0,13	22,53	104		3,68		9,25		3,5	0,03
№0	Хлеб витаминизированный	40	2,8	0,4	18,5	90	0,1			10	32,5	7	0,6
Итого за день			17,4	20,8	67,6	498,0	0,3	12,3	24,6	91,3	219,8	57,1	2,5

пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№29	Суп молочный с изделиями макаронными	250	4,80	4,20	17,20	157,20	0,07	0,60	26,40	130,40	109,50	21,34	0,52
№8	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	149		1,3		122,6	116,2	21,6	0,7
№0	Хлеб витаминизированный	40	2,8	0,4	18,5	90	0,1			10	32,5	7	0,6
№0	Банан	100	1,5	0,5	21,0	101							
Итого за день			12,90	9,00	82,50	497,20	0,17	1,90	26,40	263,00	258,20	49,94	1,82