

Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1»



2024 год

Согласовано:

Индивидуальный предприниматель

Г.А. Базиев
«Году»
Индивидуальный предприниматель

Г.А. Базиев
2024 год

Примерное 2х недельное меню на

горячее питание обучающихся, получающих начальное образование в образовательных учреждениях



Г.Феодосия

Зима-Весна

ДЕНЬ: 1- понедельник; НЕДЕЛЯ: первая

№ п/п	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47		
209	Йоготварное	60	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1		
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	ИТОГО:	540	19,23	21,44	75,01	591,5	0,2	3,48	0,217	1,25	319,97	335,9	54,35	3,45		

ДЕНЬ: 2- вторник; НЕДЕЛЯ: первая

№ п.п.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																	
	Овощи (по сезону)	60	0,37	1,2	3,61	26,8	0,04	1,4	0	2,8	10,96	10,24	4,11	0,14			
239	Котлета рыбная	90	11,01	10,64	12,35	169,32	0,09	1,6	0,02	4,33	76,42	151,34	24,28	0,73			
312	Пюре картофельное	150	3,5	6,67	23,7	161,3	0,12	18,11	0	0,16	35,97	86,3	27,71	1,01			
ПР	Хлеб пшеничный	24	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69			
377		200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8			
	Чай с сахаром и лимоном																
	Печенье	20	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0			
	ИТОГО:	564	21,36	26,03	99,86	640,32	0,37	23,31	0,02	7,93	158,4	325,98	89,9	4,01			

ДЕНЬ: 3 - среда; НЕДЕЛЯ: первая

№ п/п	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
223	Запеканка из творога со сметаной	150	20	13,01	29,1	296	0,08	0,62	0,014	0,03	30	8,4	12,6	0,18		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48		
ПП	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64		
	Печенье	30	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0		
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6		
	ИТОГО:	500	29,82	24,21	100,36	673	0,25	12,22	0,038	1,07	200,25	194,2	89,9	1,9		

ДЕНЬ: 4 - четверг; НЕДЕЛЯ: первая

№ п/п	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
288	Птица отварная	90	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	0,049	0,51	28	83,5	10,14	0,95
321	Макаронны отварные	150	2	3,6	10,6	83	0,03	16,6	0	1	56	40	20	0,6
ПП	Хлеб пшеничный	38	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	568	16,98	16,87	44,32	393,4	0,11	19,98	0,049	1,51	110,04	164,7	44,14	2,99

ДЕНЬ: 5 -пятница; НЕДЕЛЯ: первая

См пищи / название блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
И по сезону	60	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6	
рубленнная из теницы	90	12,1	9,43	4	148,5	0,18	22,9	0,005	2,7	24,8	205,1	15,1	4,34	
из пшеничная	150	4,81	5,1	29,46	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42	
пшеничный	24	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64	
сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	
ТОГО:	524	20,95	14,99	68,64	487,78	0,33	28,6	0,005	3,36	86,88	354,43	67,1	7,8	

ДЕНЬ: 6 -понедельник; НЕДЕЛЯ: вторая

См пищи / название блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК														
Пшеничные изделия с сыром	170	9,38	10,7	25,72	237,1	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95	
отварное	60	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3	0	0,02	
шо-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69	
с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	0	126,6	92,8	15,4	0,41	
блюда	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
	100	10,6	14,76	76,95	607,6	0,219	11,47	0,222	1,67	353,31	370	92,22	3,67	

ДЕНЬ: 5 - пятница; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																	
	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6			
261	Котлета рубленая из птицы	90	12,1	9,43	4	148,5	0,18	22,9	0,005	2,7	24,8	205,1	15,1	4,34			
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,81	5,1	29,46	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42			
ПР	Хлеб пшеничный	24	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8			
	ИТОГО:	524	20,95	14,99	68,64	487,78	0,33	28,6	0,005	3,36	86,88	354,43	67,1	7,8			

ДЕНЬ: 6 - понедельник; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
204	Макаронные изделия отварные с сыром	170	9,38	10,7	25,72	237,1	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95
209	Дйно отварное	60	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
376	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Дб.локо	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	560	19,6	24,76	76,95	607,6	0,219	11,47	0,222	1,67	353,31	370	92,22	3,67

ДЕНЬ: 7-вторник; НЕДЕЛЯ: вторая

№ п/п	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6		
239	Тфегли рыбные	90	11,01	10,64	12,35	169,32	0,09	1,6	0,02	4,33	76,42	151,34	24,28	0,73		
312	Пюре картофельное	150	3,67	6,76	24,52	164,7	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
Итого:	Хлеб пшеничный	38	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64		
	Итого:	538	18,72	17,86	72,05	490,42	0,31	25,46	0,02	4,61	162,44	303,14	86,03	3,78		

ДЕНЬ: 8-среда; НЕДЕЛЯ: вторая

№ п.п.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																	
222	Пудинг из творога со сметаной	150	17,67	11,74	34,37	274	0,1	0,58	0,086	0,51	172,62	239,74	19,98	0,94			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	0,02	0	125,8	90	14	0,134			
ИПР	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64			
	Печенье	30	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0			
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6			
	ИТОГО:	500	26,58	22,08	104	633	0,254	11,88	0,106	1,55	316,47	390,94	89,98	2,314			

ДЕНЬ: 9 -четверг; НЕДЕЛЯ: вторая

реп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	ДЕНЬ: 9 -четверг; НЕДЕЛЯ: вторая											
			Пищевые вещества			Энерге тически я ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
121	Суп молочный с крупой	250	3,71	4,47	7,68	89	0,045	0,83	0,033	0,025	159,5	113,68	17,68	0,15
209	Яйцо отварное	60	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Печенье	20	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
	ИТОГО:	600	18,03	24,53	63,11	501,5	0,175	3,14	0,192	1,395	345,71	331,38	51,73	3,13

ДЕНЬ: 10 -пятница; НЕДЕЛЯ: вторая

реп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерге тическая я ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
З А В Т Р А К														
0/331	Цыпленок-бройлер, тушеный в соусе	90	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	0,038	0,98	39,87	93,53	15,1	37,5
303	Каша вязкая гречневая	150	3,05	3,34	13,68	97	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	570	18,73	14,32	65,71	466,5	0,91	14,29	0,038	1,61	78,5	239,01	124,9	41,21

Листов

1

5

BA

20

7.

МТ

