

Согласовано:
 Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.

Директор "Комбинат питания "Школьно-базовый"
 Шехерев М.С.

СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню

Рацион: 1-4 классы (2 смена)

День: понедельник
 Неделя: 1

Сезон: осень-зима 2021/22
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	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	Мg	Fe	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15							
171,02	Филе куриное в соусе	90	11,3	8,5	1,7	110,8			0,1	19,6	58,9	13,6	0,8							
255,02	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	150/30	8	10,4	38,1	282,9	0,2	2	0,1	21,6	194,8	126,5	4,3							
213,02	Напиток "Вита Лайт НК"	200			9,4	33,3	0,4	27,9	0,2											
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3							
Итого за день		500	21,6	19,1	63,8	498,4	0,7	29,9	0,4	47,2	273,2	144,3	5,4							

День: вторник
 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	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15							
307,19	Биточек мясной с мзп с соусом*	100	12,8	11,6	10,2	200	0,6	0,2		33,9	173,8	36,9	1,6							
129,2	Рагу из овощей/Овощная подгарнировка	150/20	2	4,9	10,3	98,6	0,1	20,3	2,1	40,3	54,7	24,8	0,9							
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2		1,2		8,1	8,5	4,6	0,8							
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3							
Итого за день		507	17,4	16,8	49	423,2	0,8	21,7	2,1	88,3	256,5	70,5	3,6							

День: среда
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	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
170,93	Глов из филе кури/Овощная подгарнировка	235/50	16,5	16,6	53,2	429,7	0,1	3,5	0,1	15,9	177	54,5	1,8		
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88		52	0,6	12,4	3	3	4,4		
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3		
Итого за день			19,4	16,8	89,9	589,1	0,2	55,5	0,7	34,3	199,5	61,7	6,5		

День: четверг
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	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
318,36	Тертели из говядины с маг с соусом*	100	11,1	10,1	8,7	173,1	0,3	2,8		35,1	142,3	28,6	1,1		
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3	0,1		0,1	21,3	47,6	8,8	0,9		
612	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	23,7	91,2		1,2		7,9	5,2	4,5	0,2		
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3		
Итого за день			18,9	15,1	82,6	545	0,5	4	0,1	70,3	214,6	46,1	2,5		

День: пятница
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	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
379,14	Кнепи рыбные с маг с соусом*	100	14,9	6,5	4,2	139,2	0,3	0,4	0,1	43,2	180,2	29,4	0,8		
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	5,2	10,8	138,2	0,1	4,9	0,1	47,3	88	29,8	1,1		
198	Чай с лимонном	207	0,3	0,1	13,9	53,2		1,2		8,1	8,5	4,6	0,8		
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3		
Итого за день			20,7	12	43,5	402	0,5	6,5	0,2	104,6	296,2	68	3		

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	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	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
355,05	Чахохбили из филе курицы	90	9,3	6,8	5	94		2,1	0,2	12,4	47	16,1	1			
232	Рис "Золотистый"/Овощна подгарнировка	150/30	3,7	4,7	37,2	209			0,1	4,8	79	26	0,5			
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	25	0,1							
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3			
Итого за день		500	15,3	11,7	80,8	469,4	0,4	27,1	0,4	23,2	145,5	46,3	1,8			

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	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	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
318,34	Ежики из говядины с мап с соусом*	100	10,1	9	8	156,5	0,2	2,5		16,6	121,9	25,2	1			
226,33	Пюре розовое/Овощна подгарнировка	150/20	3,1	5,3	16,3	138,9	0,1	20,5	0,1	64,5	102,7	39,4	1,3			
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2				5,3	7,2	3,8	0,8			
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3			
Итого за день		500	15,7	14,5	52,6	418	0,4	23	0,1	92,4	251,3	72,6	3,4			

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	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	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
854,17	Каша "Царская" с филе куриным/Овощна подгарнировка	235/50	20,5	13,4	47,9	400,2	0,3	0,8		32,8	316,2	169,5	6			
612	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	23,7	91,2		1,2		7,9	5,2	4,5	0,2			
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3			
Итого за день		515	23	13,7	86,2	562,8	0,4	2		46,7	340,9	178,2	6,5			

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	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	Мg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
307,15	Котлета мясная с мап соусом*	100	12,8	11,6	10,2	200	0,6	0,2		33,9	173,8	36,9	1,6			
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3	0,1		0,1	21,3	47,6	8,8	0,9			
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2			1,2	8,1	8,5	4,6	0,8			
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3			
Итого за день			20,7	16,6	74,3	533,9	0,8	1,4	0,1	69,3	249,4	54,5	3,6			

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	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	Мg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
406,43	Рагу из филе кури/Овощная подгарнировка	235/50	14,7	10,6	23,9	254,3	0,2	12,6	0,3	44,7	158,8	58,4	2,4			
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104		0,2		44,8	13,4	5,2	1,1			
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3			
Итого за день			17,4	10,8	64,8	429,7	0,3	12,8	0,3	95,5	191,7	67,8	3,8			
Всего			190,10	147,10	687,50	4871,50	5,00	183,90	4,40	671,80	2418,80	810,00	40,10			
Среднее значение			506,6	19,01	14,71	68,75	487,15	0,50	18,39	0,44	67,18	241,88	81,00	4,01		

*-блюда с мукой зародышей пшеницы