

Согласовано:
 Директор МАОУ СОШ № 23
 Михайлова О.В.

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

СанГИН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню

Рацион: 1-4 классы (1 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			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
3,11	Бутерброд с сыром, маслом	15/10/30	6,2	13,2	15,3	206,2	0,1	0,4	0,1	163,8	108,4	17,4	0,8			
257,09	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	210	5,5	10,7	43,7	288,3	0,1	0,5	0,1	125,6	142,3	55,4	1,6			
642	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,5	134,1		0,5		122,6	101,1	18,8	0,6			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45		6,2		16	11	9	2,2			
Итого за День		565	15,6	27,7	92,3	673,6	0,2	7,6	0,2	428	362,8	100,6	5,2			

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			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
307,1	Биточек мясной с мап 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	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1			6,6	25,5	9,9	0,6			
Итого за день		507	17,4	17,5	49,6	430,4	0,8	21,7	2,1	88,9	262,5	76,2	3,9			

День: среда
Неделя: 1

№ реч.	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		
1,02	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4	0,1	0,1	0,1	7,8	27,4	9,9	0,6		
188,06	Пудинг творожный с соусом	150	19,4	13,9	37,9	364,1	0,1	0,4	0,1	222,3	285,1	35	1,3		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2				5,3	7,2	3,8	0,8		
Итого за День		390	21,9	23,1	66,9	568,7	0,2	0,4	0,2	235,4	319,7	48,7	2,7		

День: четверг
Неделя: 1

№ реч.	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		
318,26	Тертели из говядины с мзп с соусом*	100	10,3	10	9,1	171,4	0,1	2,8		34,2	109,1	19	0,9		
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				7,9	5,2	4,5	0,2		
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1			6,6	25,5	9,9	0,6		
Итого за День		500	18,1	15,7	83,6	550,5	0,3	4	0,1	70	187,4	42,2	2,6		

День: пятница
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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		
379,02	Клеги рыбные с мзп с соусом*	100	14,4	6,4	4,5	138,1	0,1	0,4	0,1	42,6	156,9	22,5	0,6		
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 лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2				8,1	8,5	4,6	0,8		
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1			6,6	25,5	9,9	0,6		
Итого за День		507	20,2	12,6	44,4	408,1	0,3	6,5	0,2	104,6	278,9	66,8	3,1		

День: понедельник
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe	
1			3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15				
3,11	Бутерброд с сыром, маслом	15/10/30	6,2	13,2	15,3	206,2	0,1	0,4	0,1	163,8	108,4	17,4	0,8					
257,96	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	210	7,1	12,3	42,1	310,3	0,1	1,3	0,1	128,6	179,4	45,1	1					
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	21	103		0,3		60,4	39,2	6,1	0,1					
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45			6,2	16	11	9	2,2					
Итого за день		565	16,5	28	88,2	664,5	0,2	8,2	0,2	368,8	338	77,6	4,1					

День: вторник
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe	
1			3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15				
318,27	Ежки из говядины с миз с соусом*	100	10,1	9	8	156,5	0,2	2,5		16,6	121,9	25,2	1					
226,33	Пюре розовое/Овощная 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	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1			6,6	25,5	9,9	0,6					
Итого за день		500	15,7	15,2	53,2	425,2	0,4	23	0,1	93	257,3	78,3	3,7					

День: среда
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe	
1			3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15				
160,07	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/50	11,3	19,3	3	231,1	0,1	6,6	0,6	87,8	188,8	19	2,3					
613	Напиток из черной смородины	200	0,2		23,1	88,7		16		7,7	5,7	5,4	0,3					
524,01	Мучное изделие	45	2,5	5	28,5	166,1	0,1	0,1		17,1	32,7	5,8	0,4					
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1			6,6	25,5	9,9	0,6					
Итого за день		475	16,3	25,2	69,8	564,5	0,3	22,7	0,6	119,2	252,7	40,1	3,6					

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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			
307,08	Котлета мясная с мап с соусом*	100	12,8	11,6	10,2	200	0,6	0,2		12	13	14	15			
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	36,9	1,6			
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	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1			6,6	25,5	9,9	0,6			
Итого за день		507	20,7	17,3	74,9	541,1	0,8	1,4	0,1	69,9	255,4	60,2	3,9			

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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			
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	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1		0,3	6,6	25,5	9,9	0,6			
Итого за день		522	17,3	11,6	53	386,1	0,3	13,8	0,3	59,4	192,8	72,9	3,8			
Среднее значение		5038	179,7	193,9	675,9	5212,7	3,8	109,3	4,1	1637,2	2707,5	663,6	36,6			
*-блюда с мукой зародышей пшеницы		503,8	17,97	19,39	67,59	521,27	0,38	10,93	0,41	163,72	270,75	66,36	3,66			