

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель

Позигун И.И.

МП



ИП Позигун И.И.

«01» февраля 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 3

Директор



МП

«01» февраля 2023г.

/Золотова И.А./

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Категория: **Дети 7-11 лет**

**День 1**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,11	2,06	15,17	88		0,07	5,28		380,78	17,57	17,05	44,20	0,73
288	Птица отварная (бедро) с маслом сливочным	90/10	17,41	12,38	0,23	183	10,00	0,05			181,44	9,24	16,34	119,68	0,81
303	Каша гречневая вязкая	150	4,50	5,10	21,90	151	10,00	0,11			138,04	10,37	62,85	94,46	2,13
	Икра кабачковая (консервированная)	30	0,15	0,60	0,98	10			0,84		94,50	10,82	3,92	9,66	0,18
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85		0,03			36,63	5,24	3,85	20,57	0,30
389	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	21,29	86									
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>26,99</b>	<b>20,48</b>	<b>77,35</b>	<b>603</b>	<b>20,00</b>	<b>0,26</b>	<b>6,12</b>	<b>0,00</b>	<b>833,39</b>	<b>53,24</b>	<b>104,01</b>	<b>288,57</b>	<b>4,15</b>
<b>Всего в день</b>			<b>26,99</b>	<b>20,48</b>	<b>77,35</b>	<b>603</b>	<b>20,00</b>	<b>0,26</b>	<b>6,12</b>	<b>0,00</b>	<b>833,39</b>	<b>53,24</b>	<b>104,01</b>	<b>288,57</b>	<b>4,15</b>

**День 2**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Обед														
204	Солянка домашняя со сметаной	200/10	5,02	11,03	6,94	147	10,00	0,04	3,64		319,90	24,99	15,54	76,45	1,06
	Филе птицы в кляре	90	30,48	9,91	8,91	248	20,00	0,09		0,69	399,39	34,44	97,44	217,88	2,08
309	Макаронные изделия отварные	150	5,22	3,94	33,66	191	10,00	0,06			66,43	12,89	7,59	41,25	0,77
45	Салат из белокочанной капусты	30	0,44	1,34	2,58	24		0,01	4,33		49,95	13,01	4,38	7,83	0,15
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85		0,03			38,63	5,24	3,85	20,57	0,30
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	180	0,51	0,00	21,18	87	110,00	0,01	0,36		368,15	18,45	14,41	30,07	0,51
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>44,49</b>	<b>26,56</b>	<b>91,05</b>	<b>782</b>	<b>150,00</b>	<b>0,24</b>	<b>8,33</b>	<b>0,69</b>	<b>1 242,45</b>	<b>109,02</b>	<b>143,21</b>	<b>394,05</b>	<b>4,87</b>
<b>Всего в день</b>			<b>44,49</b>	<b>26,56</b>	<b>91,05</b>	<b>782</b>	<b>150,00</b>	<b>0,24</b>	<b>8,33</b>	<b>0,69</b>	<b>1 242,45</b>	<b>109,02</b>	<b>143,21</b>	<b>394,05</b>	<b>4,87</b>

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Обед														
108	Суп картофельный с клецками	170/33	2,09	2,72	11,49	79	10,00	0,04	3,14		241,90	13,43	14,22	39,55	0,62
294	Биточки из филе курицы с соусом	80/20	18,15	13,01	12,71	234	30,00	0,06	0,04	0,39	256,03	32,15	55,53	133,83	1,12
303	Каша вязкая пшеничная	150	3,96	7,28	20,67	164	30,00	0,08			2,39	4,82	0,23	84,01	1,41
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,57	1,09	2,19	21		0,01	1,18		63,79	11,21	5,63	12,88	0,31
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85		0,03			38,63	5,24	3,85	20,57	0,30
377	Чай с лимоном	180/7	0,14	0,03	8,38	34			1,08		22,28	6,20	2,39	4,26	0,35
<b>Всего в Обед</b>		<b>710</b>	<b>27,73</b>	<b>24,47</b>	<b>73,22</b>	<b>617</b>	<b>70,00</b>	<b>0,22</b>	<b>5,44</b>	<b>0,39</b>	<b>625,02</b>	<b>73,05</b>	<b>81,85</b>	<b>295,10</b>	<b>4,11</b>
<b>Всего в день</b>			<b>27,73</b>	<b>24,47</b>	<b>73,22</b>	<b>617</b>	<b>70,00</b>	<b>0,22</b>	<b>5,44</b>	<b>0,39</b>	<b>625,02</b>	<b>73,05</b>	<b>81,85</b>	<b>295,10</b>	<b>4,11</b>

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Обед														
101	Суп картофельный с крупой пшенной	250	2,21	2,62	15,64	95		0,09	6,60		474,19	19,86	23,43	57,81	0,88
291	Плов из птицы	150	20,05	5,32	23,81	223		0,06	0,89	0,44	314,68	13,22	78,29	169,79	1,41
70	Овощи соленые (огурцы)	30	0,23	0,03	0,44	3			0,60		42,30	6,08	3,66	6,27	0,15
	Хлеб пшеничный	70	4,94	0,61	31,12	149		0,05			67,60	9,18	6,74	35,99	0,51
342	Компот из свежих плодов (яблоки) + витамин С	200	0,09	0,06	17,77	72		0,01	26,40		111,65	5,90	3,13	3,83	0,80
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>27,52</b>	<b>8,64</b>	<b>88,78</b>	<b>542</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>34,49</b>	<b>0,44</b>	<b>1 010,42</b>	<b>54,24</b>	<b>115,25</b>	<b>273,69</b>	<b>3,76</b>
<b>Всего в день</b>			<b>27,52</b>	<b>8,64</b>	<b>88,78</b>	<b>542</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>34,49</b>	<b>0,44</b>	<b>1 010,42</b>	<b>54,24</b>	<b>115,25</b>	<b>273,69</b>	<b>3,76</b>

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,37	3,65	6,59	65		0,05	9,74		247,51	31,40	14,72	31,24	0,57
259	Жаркое по-домашнему	75/175	23,69	20,70	22,51	371		0,19	12,37	1,96	1 234,76	32,60	54,26	273,54	4,10
75	Икра свекольная	30	0,53	2,04	3,22	33			1,67		101,83	11,41	6,46	13,05	0,40
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85		0,03			38,63	5,24	3,85	20,57	0,30
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	180	0,51	0,00	21,18	87	110,00	0,01	0,36		368,15	18,45	14,41	30,07	0,51
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>28,92</b>	<b>26,73</b>	<b>71,28</b>	<b>641</b>	<b>110,00</b>	<b>0,28</b>	<b>24,14</b>	<b>1,96</b>	<b>1 990,88</b>	<b>99,10</b>	<b>93,70</b>	<b>368,47</b>	<b>5,87</b>
<b>Всего в день</b>			<b>28,92</b>	<b>26,73</b>	<b>71,28</b>	<b>641</b>	<b>110,00</b>	<b>0,28</b>	<b>24,14</b>	<b>1,96</b>	<b>1 990,88</b>	<b>99,10</b>	<b>93,70</b>	<b>368,47</b>	<b>5,87</b>

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,37	3,65	6,59	65		0,05	9,74		247,51	31,40	14,72	31,24	0,57
290	Птица(бедро), тушенная в соусе	60/50	14,29	9,20	1,78	147	10,00	0,04	0,16		169,90	15,24	14,70	101,07	0,75
303	Каша вязкая пшенная	150	4,13	8,31	23,75	186	10,00	0,12			80,48	14,61	27,38	77,22	0,92
	Кукуруза консервированная	30	0,62	0,11	3,06	15			0,57			1,32		13,05	0,11
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85		0,03			38,63	5,24	3,85	20,57	0,30
389	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	21,29	86									
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>23,23</b>	<b>21,61</b>	<b>74,25</b>	<b>584</b>	<b>20,00</b>	<b>0,24</b>	<b>10,47</b>	<b>0,00</b>	<b>536,52</b>	<b>67,81</b>	<b>60,65</b>	<b>243,15</b>	<b>2,64</b>
<b>Всего в день</b>			<b>23,23</b>	<b>21,61</b>	<b>74,25</b>	<b>584</b>	<b>20,00</b>	<b>0,24</b>	<b>10,47</b>	<b>0,00</b>	<b>536,52</b>	<b>67,81</b>	<b>60,65</b>	<b>243,15</b>	<b>2,64</b>

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
Обед															
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,99	4,22	13,33	99	10,00	0,05	5,80		416,62	20,66	20,08	50,49	0,72
294	Котлеты рубленные куриные с соусом	80/20	18,15	13,01	12,71	234	30,00	0,06	0,04	0,39	253,06	32,15	55,53	132,23	1,12
309	Макаронные изделия отварные	150	5,22	3,94	33,66	191	10,00	0,06			66,43	12,89	7,59	41,25	0,77
52	Салат из свеклы	30	0,41	1,61	2,36	26		0,01	1,14		82,08	9,28	5,45	10,66	0,35
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85		0,03			38,63	5,24	3,85	20,57	0,30
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	180	0,51	0,00	21,18	87	110,00	0,01	0,36		368,15	18,45	14,41	30,07	0,51
<b>Всего в Обед</b>		<b>710</b>	<b>29,10</b>	<b>23,12</b>	<b>101,02</b>	<b>722</b>	<b>160,00</b>	<b>0,22</b>	<b>7,34</b>	<b>0,39</b>	<b>1 224,97</b>	<b>98,67</b>	<b>106,91</b>	<b>285,27</b>	<b>3,76</b>
<b>Всего в день</b>			<b>29,10</b>	<b>23,12</b>	<b>101,02</b>	<b>722</b>	<b>160,00</b>	<b>0,22</b>	<b>7,34</b>	<b>0,39</b>	<b>1 224,97</b>	<b>98,67</b>	<b>106,91</b>	<b>285,27</b>	<b>3,76</b>

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
Обед															
102	Суп картофельный с горохом	200	4,06	3,95	14,33	109		0,14	3,72		400,95	28,97	27,33	74,80	1,39
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	50/50	9,62	4,90	3,45	96	10,00	0,06	1,84		341,23	32,45	37,85	142,38	0,68
304	Рис отварной	150	3,60	5,11	35,15	201	20,00	0,03			55,55	4,88	23,52	72,00	0,48
71	Овощи соленые (огурцы)	30	0,23	0,03	0,44	3			0,60		42,30	6,08	3,66	6,27	0,15
	Хлеб пшеничный	40	2,82	0,34	17,78	85		0,03			38,63	5,24	3,85	20,57	0,30
342	Компот из свежих плодов (яблоки) + витамин С	180	0,08	0,05	16,00	65		0,01	23,76		100,48	5,30	2,82	3,45	0,72
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>20,41</b>	<b>14,38</b>	<b>87,15</b>	<b>559</b>	<b>30,00</b>	<b>0,27</b>	<b>29,92</b>	<b>0,00</b>	<b>979,14</b>	<b>82,92</b>	<b>99,03</b>	<b>319,47</b>	<b>3,73</b>
<b>Всего в день</b>			<b>20,41</b>	<b>14,38</b>	<b>87,15</b>	<b>559</b>	<b>30,00</b>	<b>0,27</b>	<b>29,92</b>	<b>0,00</b>	<b>979,14</b>	<b>82,92</b>	<b>99,03</b>	<b>319,47</b>	<b>3,73</b>

