

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Никитина Юлия Борисовна
« ____ » _____ 2023г.



Согласованно:
Директор
« ____ » _____ 2023г.



Согласованно:
Начальник УО
Дюдаева И.В.
« ____ » _____ 2023г.



Меню по организации в/урока завтрак обучающихся 1-4 классов
Возрастная категория 7-11 лет

День: понедельник
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
173	Каша овсяная молочная	200	8.48	3.80	44.20	246.00	0.14	0.96	54.80	0.77	144.37	221.30	44.33	2.32		
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28		
14	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.30	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33		
15	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20		
338	Сыр (российский и др)	15	3.48	4.43	-	54.00	0.01	0.11	39.00	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15		
	Яблоко свежее	100-150	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		555-605	15,16	19,12	80,39	564,80	0,55	11,10	93,80	1,40	324,65	376,96	96,60	5,23		

День: вторник
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
210	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	289.65	0.11	0.26	324.57	-	289.65	225.77	16.14	2.64		
131	Зеленый горошек отварной консервированный	25	0.81	0.93	1.50	17.75	0.02	2.73	4.76	0.06	6.67	16.46	5.66	0.20		
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13		
	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86		

14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20
	Йогурт	115-125	6,25	4,00	4,38	85,00	0,05	0,75	25,00	-	152,50	120,00	18,75	0,13
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		530-540	26,35	40,29	36,30	622,00	0,28	5,04	414,33	0,71	590,80	518,83	69,55	516

День: среда
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
278	Тфтели мясные паровые	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87				
309	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11				
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	52,00	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36				
14	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20				
338	Яблоко свежее	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Соль йодированная	1																
ИТОГО:		600,00-650,00	16,21	21,78	77,25	570,25	0,17	13,55	66,90	73,92	2,23	74,54	170,04	5,07				

День: четверг
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
174	Каши вязкая молочная рисовая	200	5,92	3,60	42,82	228,00	0,06	0,96	14,8	0,12	128,27	154,44	36,46	0,40				
382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,06	1,33	24,40	-	133,33	124,56	25,56	2,00				
	Батон отрубной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20				
	Печенье	20	0,42	3,68	7,65	69,58	0,02	-	14,40	0,26	25,00	17,4	3,00	0,20				

ИТОГО:

562,612	14,82	16,74	84,75	550,08	0,21	13,90	133,8	1,56	315,87	340,8	70,88	5,56
---------	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	--------	-------	-------	------

День: вторник
Неделя: вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
204	Макаронны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96	0,07	0,20	103,68	0,96	205,68	181,87	18,29	1,11		
382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,06	1,33	24,40	-	133,33	124,56	25,56	2,00		
14	Батон отрубной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20		
	Йогурт	115-125	6,25	4,00	4,38	85,00	0,05	0,75	25,00	-	152,50	120,00	18,75	0,13		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		535-545,00	27,17	27,52	72,91	640,07	0,24	2,28	193,08	1,61	567,71	493,03	77,60	5,30		

День: среда
Неделя: вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
173	Каша овсяная молочная	200	8,88	6,18	40,04	252,00	0,21	0,96	14,80	0,62	156,25	261,86	71,05	2,07		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28		
14	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
15	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20		
338	Сыр (российский и др)	15	3,48	4,43	-	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
	Яблоко свежее	100-150	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	-	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		555-605	15,16	19,02	80,89	564,8	0,27	6,1	93,8	1,6	327,65	384,76	99,6	5,33		

День: четверг
 Пеллея: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90		
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53		
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13		
14	Батон отрубной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20		
	Печенье	20	0,42	3,68	7,65	69,58	0,02	-	14,40	0,26	25,00	17,40	3,00	0,02		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:			520	26,54	27,8	73,03	654,88	0,23	2,14	123,4	1,67	183,81	430,63	94,18	3,64	

День: пятница
 Пеллея: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
278	Тефтели мясные паровые	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87		
309	Макаронны отварные маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11		
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	52,00	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36		
14	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
338	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20		
	Яблоко свежее	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:			607,657	16,2	21,7	77,25	570,25	0,17	13,55	73,92	2,23	72,31	170,04	60,75	5,07	