Согласовано: Директор МБОУ школа №__ " 2023 год

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Г.А. Базиев 2023 год

Примерное 2х недельное меню на

горячее нитание обучающихся, получающих начальное образование в образовательных учреждениях



г. Феодосия

(7-11 лет)

ДЕНЬ: 1- понедельник; НЕДЕЛЯ; первая

1														
	Прием нишн /	Macca	Пище	Bble Bel	цества	Пищевые вещества Энергетич		Витамі	Витамины (мг)		Минер	альные	Минеральные вещества (мг)	a (Mr)
	наименование блюда	порции	19	Ж	×	еская	B1	C	A	덜	Ca	P	Mg	Fe
		(r)				ценность						6		
						(ккал)								
					3.4	3 A B T P A K								
1	Каша жидкая молочная из	210	6,11	10,72	32,38	251	80,0	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20.3	0,47
	манной крупы													
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	8,97	4,8	1
	Бутерброд с сыром	20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	98,0	13,92	64,5	0,05	0	0	0	6	36,9	13,8	69'0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	99	0	2,2	0	0	91	80	9	8,0
	MTOFO:	520	19,23	21,44	75,01	591,5	0,2	3,48	0,217	1,25	319,97	335,9	54,35	3,45

	a (Mr)	Fe				0,14	
	веществ	Mg				4,11	
	Минеральные вещества (мг)	Ь		•		10,24	
	Минер	Ca				10,96	
		国				2,8	
53	Витамины (мг)	A				0	
I: перва	Витами	C				1,4	
ЕДЕЛЬ		BI				0,04	
цень: 2- вторник; неделя: первая	Маеса Пищевые вещества Энергетич	еская	ценность	(ккал)	3 A B T P A K	1,2 3,61 26,8 0,04 1,4 0 2,8 10,96 10,24 4,11 0,14	
(HB: 2-	ества	>			3 A	3,61	
Th	вые веп	×				1,2	
	Пище	9				0,37	
	Maeca	норции	(r)			75,0 09	
	Прием ници /	наименование блюда				Овощн (по сезоиу)	
	№ рец.						-

					3 A	BTPAK								
	Овощн (по сезоиу)	09	0,37	1,2	3,61	2 3,61 26,8	0,04	1,4	0	2,8	10,96	10,24	4,11	0,14
239	Котлега рыбная	06	11,01	10,64	12,35	169,32	60'0	9,1	0,02	4,33	76,42	151,34	24,28	0,73
312	Пюре картофельное	150	3,5	29'9	23,7	161,3	0,12	18,11	0	0,16	35,97	86,3	27,71	1,01
III	Хлеб ишеничный	24	3,04	0,36	19,88	90,4	90,0	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
III	Хлеб ржано-ншеннчный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	6	36,9	13,8	69'0
377		200	0,2	0	13,6	99	0	2,2	0	0	91	00	9	8,0
	чай с сахаром и лимоном													
	Печенье	20	1,2	8,9	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
	итого:	564	564 21,36	26,03 9	98,66	640,32	0,37	23,31	0,02	7,93	158,4	325,98	6,68	1,01

	(ML)	Fe	-			0,18		0,48	9,0	1,26	
	Минеральные вещества (мг)	Mg				12,6		21,3	42	75,9	
	альные	Ь				8,4			28	191	
	Минер	Ca				. 30		152,2 124,6	8	190,2	
		E				0,03		0	-0,4	0,43	+
	IBI (ML)	A		-				0,024	0	0,038	
перван	Витамины (мг)	C				0,62 0,014		1,6 0,024	10	12,22	
MEJIN:		BI				80,0		90,0	0,04	0,18	
ДЕНЬ: 3 - среда; НЕДЕЛЯ: перван	Пищевые вещества Энергетич	еская	ценность	(ккал)	3 A B T P A K	296		9,811	96	9,015	
(EHP: 3	ества	×			3 A	29,1		17,58	21	89,79 60,71	
7	вые вещ	Ж				13,01 29,1		3,54	6,5	17,05	
	Пище	Р				20		4,08	1,5	25,58	
	Macca	порции	(r)			150		200	100	450	
	Присм пищи /	наименование блюда				Занеканка из творога со	сметаной	Какао с молоком	Фрукты	MTOFO:	
	Ne pen.					223		382			

	a (MF)	Re				0,95	9,0	0,64	69'0	8,0	9.0	3,68
	Минеральные вещества (мг)	Mg				10,14	20	14	13,8	9	42	57,94
	альные	Ь				83,5	40	33,2	36,9	00	28	201,6
	Минер	Ca				28	99	10,04	6	91	00	119,04
		A				0,51	-	0	0	0	0,4	1,51
	IBI (MI')	A				0,049	0	0	0	0	0	0,049
перван	Витамины (мг)	C				1,18	9,91	0	0	2,2	10	86,61
EXEJIA		B1				0,02	0,03	90,0	0,05	0	0,04	0,16
ДЕНЬ: 4 -четнерг; НЕДЕЛЯ: перван	Энергетич	еская	ценность	(ккал)	3 A B T P A K	164	83	90,4	64,5	56	96	457,9
EHB: 4-		V			3 A	0,24	9,01	19,88	13,92	13,6	21	58,24
	Пищевые вещества	Ж				12,91	3,6	0,36	96,0	0	5,0	17,23
	Пище	P				11,74	2	3,04	2,04	0,2	1,5	19,02
	Macca	норции	(r)			06	150	38	20	200	100	588
	Прием пищи /	наименование блюда				Птица отварная	Капуста тушеная	Хлеб пшевнчный	Хлеб ржано-пшеннчный	Чай с сахаром	Яблоко	итого:
	Nº peu.					288	321	ПР	ПР	376		

ł

Ne pen	Ne pen. Прием пиши / наименование	Масса	Пише	Пишевые вешества		Энергетич		BHTRMH	Витамины (мг)		Мине	Минеральные вещества (мг)	Bemeer	Ba (Mr)
	блюда	порции	P	X	T	еская	B1	C	A	E	Ca	Ь	Mg	Fe
		(r)				ценность (ккал)								
					3 A B	TPAK					-			
	Овощи по сезону	09	8,0	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	9,0
261	Печень, тушенная в соусе	06	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
IIIP	Хлеб пшеничный	24	3,04	0,36	19,88	. 4'06	90'0	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
Ш	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0-	6	36,9	13,8	69'0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	99	0	2,2	0	0	16	80	9	8,0
	итого:	524	20,95	14,99	68,64	487,78	0,33	28,6	0,005	3,36	88,98	354,43	67,1	7,8
Ne pen	№ рец. Прием пищи / наименование	Macca	Пище	Пищевые вещества		Энергетич		Зитами	Витамины (мг)		Мине	ральные	Минеральные вещества (мг)	ва (мг)
	блюда	порции (г)	Ŋ	×	>	еская ценность (ккал)	BI	O	Ą	A	Ca	٩	Mg	Fe
					3 A B	TPAK								
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,38	10,7	25,72	237,1	0,059	0,14	0,072	0,83	185,3	132,5	16,22	0,95
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	-
14	Масло сливочное	10	80,0	7,25	0,13	99	0	0	0,04	0,2	2,4	3	0	0,02
all.	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	6	36,9	13,8	69'0
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
	MTOFO:	420	18,1	24.26	55,95	511,6	0,179	1,47	0,222	1,27	345,3	342	50.22	3,07

ЛЕНЬ: 7 -вторник: НЕДЕЛЯ: вторая

No nem.	Прием пиши/	Macca	Пише	Пишевые вещества	ества	Энергетич		Витамины (мг)	HEI (ML)		Мине	зальные	Минеральные вещества (мг)	sa (Mr)
	наи	нирифон	Б	Ж	V	еская	B1	C	A	国	Ca	Ь	Mg	Fe
		(r)				пенность								
						(ккал)								
					3 A I	3 A B T P A K								
	Овощи по сезону	09	8,0	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	9,0
239	Тефтели рыбиые	06	11,01	10,64	12,35	169,32	60'0	9,1	0,02	4,33	76,42	151,34	24,28	0,73
312	Пюре картофельное	150	3,67	92'9	24,52	164,7	0,14	18,16	0	0,18	36,98	9,98	27,75	1,01
377	чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	99	0	2,2	0	0	91	00	9	0,8
III	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	96,0	13,92	64,5	0,05	0	0	0 -	6	36,9	13,8	69,0
III	Хлеб пшеничный	38	3,04	0,36	19,88	90,4	90'0	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
	NTOFO:	558	20,76	18,22	85,97	554,92	0,36	25,46	0,02	4,61		171,44 340,04	99,83	4,47

(L)	Fe				94
TBa (N	14				0,
вещес	Mg				19,98
Иннеральные вещества (мг)	Ь				239,74
Мине	Ca				0,1 0,58 0,086 0,51 172,62 239,74 19,98 0,94
	드				0,51
Витамины (мг)	A				980'0
Витами	C				0,58
	BI				0,1
ые вещества Энергетич	еская	ценность	(KKBJ)	3 A B T P A K	274
ества	Y			3 A B	11,74 34,37
зые вещ	×				11,74
Пище	P				17,67
Macca	порции	(<u>r</u>)			150 17,67
Прием пиши /	наименование блюда				Пудинг из творога со
pen.					222

					3 A B	3 A B T P A K								
222	Пудинг из творога со сметаной	150	150 17,67	11,74	11,74 34,37	274	0,1	0,58	980'0	0,51	172,62	0,1 0,58 0,086 0,51 172,62 239,74 19,98	19,98	0,94
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044 1,3	1,3	0,02	0	125,8	06	14	0,134
	Яблоко	100	1,5	6,0	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	9,0
	MTOFO:	450	450 22,34	14,92	4,92 71,32	9024	0,184	11,88	901,0	16,0	306,42	470,6 0,184 11,88 0,106 0,91 306,42 357,74 75,98	75,98	1,674

дЕНЬ: 9 -четверг; НЕДЕЛЯ: вторая

Ne pen.	Прием пищи /	Macca	Пище	Пищевые вещества	ecraa	Энергетич		Витамины (мг)	HEI (MF)		Минер	Минеральные вещества (мг)	вещести	sa (Mr)
	наименование блюда	порции	P	Ж	×	еская	BI	C	A	E	Ca	Ь	Mg	Fe
		(r)				ценность								
						(ккал)								
					3 A B	TPAK								
121	Суп молочный с крупой	200	3,71	4,47	7,68	68	0,045	0,83	0,033	0,025	159,5	113,68	17,68	0,15
209	Яйно отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	8,97	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
IIIP	Хлеб пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0 .	6	36,9	13,8	69'0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	00	9	8,0
	Печенье	20	1,2	8,9	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
	итого:	530	18,03	24,53	63,11	501,5	0,175	3,14	0,192	1,395	345,71	331,38	51,73	3,13
Ме рец.	Прием пищи /	Macca	Пищев	Pie	ества	вещества Энергетич Витам		Витами	Витамины (мг)		Минер	Минеральные вещества (мг)	вещест	Ba (Mr)
	наименование блюда	порции	Б	Ж	X	еская	B1	C	A	E	Ca	Ь	Mg	Fe
		(r)				ценность (ккал)								
					3 A B	TPAK								
290/331	Цыпленок-бройлер,	06	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	0,038	86'0	39,87	93,53	15,1	37,5
303	Каша вязкая гречневая	150	3,05	3,34	13,68	26	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	6	36,9	13,8	69'0
d)	Хлеб пшеничный	24	3,04	0,36	19,88	90,4	90,0	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	99	0	2,2	0	0	16	00	9	8,0
	Яблоко	80	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	80	28	42	9,0
	HTOFO:	564	21,77	14,68	85,59	- 6'955	76,0	14,29	0,038	1,61	88,54	272,21	138,9	41,85

Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью)листов цифрами Должность ИЛ Вазиел М. П.