



Примерное меню для учащихся из многодетных семей (завтрак)

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

День недели: понедельник

Неделя: первая

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	1	Биточки рыбные с соусом	100	7.10	5.85	11.40	131.00	103.00	0.11	3.34	18.42	58.60	34.20	256.90	4.83
	2	Рис припущенный	180	4.75	10.80	47.32	251.00	36.00	0.06	0.00	0.38	7.92	36.00	110.70	0.74
	3	Чай с сахаром	200	0.02	0.00	4.39	56.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	0.60	0.80	0.09
	4	Батон школьный	40	2.40	0.45	12.03	95.20	0.00	0.08	0.00	0.69	9.90	19.80	70.20	1.32
		ИТОГО		14.27	17.10	75.14	533.20	139.00	0.24	3.34	19.49	77.71	90.60	438.60	6.98

День недели: вторник

Неделя: первая

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
24	1	Котлеты из птицы с соусом	100	8.23	9.45	12.18	258.00	70.20	0.10	2.22	1.52	22.46	28.51	188.00	2.33
5г	2	Каша гречневая вязкая	180	5.55	6.01	25.01	176.00	9.00	0.39	0.00	0.75	26.77	182.50	273.52	6.17
210	3	Напиток фруктово-ягодный	200	0.20	0.20	22.80	94.00	40.00	0.08	2.60	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	4	Батон школьный	40	2.40	0.45	12.03	95.20	0.00	0.08	0.00	0.69	9.90	19.80	70.20	1.32
	5	ИТОГО		16.38	16.11	72.02	623.20	119.20	0.64	4.82	2.97	299.13	258.81	711.73	10.02

День недели: среда

Неделя: первая

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
27	1	Тефтели мясные с соусом	100	13.43	16.81	14.29	284.00	5.76	0.08	4.04	4.73	18.78	27.45	156.37	2.26
5в	2	Макароны с маслом	200	7.39	10.96	47.55	235.00	28.00	0.12	0.00	1.09	13.90	10.86	60.49	0.83
	3	Чай с сахаром	200	0.02	0.00	4.39	56.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	0.60	0.80	0.09
8а	4	Батон школьный	40	2.40	0.45	12.03	95.20	0.00	0.08	0.00	0.69	9.90	19.80	70.20	1.32
		ИТОГО		23.24	28.22	78.27	670.20	33.76	0.27	4.04	6.51	43.87	58.71	287.86	4.49

День недели: четверг

Неделя: первая

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
16	1	Фрикадельки из из птицы с соусом	100	10.10	4.70	7.70	115.00	54.25	0.13	7.44	6.14	27.66	55.40	238.70	2.25
3г	2	Каша гречневая вязкая	180	5.55	6.01	25.01	176.00	0.08	50.50	1.70	23.30	16.30	45.20	1.10	0.75
9г	3	Чай с лимоном и сахаром	200	0.07	0.00	15.29	58.58	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.96	1.70	1.70
7в	5	Батон школьный	40	3.40	2.68	12.03	95.20	0.00	0.08	0.00	0.69	9.90	19.80	70.20	1.32
		ИТОГО		19.12	13.39	60.03	444.78	54.33	50.71	9.14	30.13	57.36	121.36	311.70	6.02

День недели: пятница

Неделя: первая

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
22	1	Голубцы ленивые с соусом	100	5.52	7.31	7.15	193.00	0.00	0.07	4.58	1.99	13.01	24.15	166.73	2.51
4г	2	Картофельное пюре	200	5.88	6.85	41.58	223.00	34.32	0.31	49.45	0.32	64.12	60.82	172.76	2.25
4н	3	Напиток лимонный	200	5.80	5.00	9.60	94.00	40.00	0.08	2.60	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	4	Батон школьный	40	2.40	0.45	12.03	95.20	0.00	0.08	0.00	0.69	9.90	19.80	70.20	1.32
		ИТОГО		19.60	19.61	70.36	605.20	74.32	0.53	56.63	3.00	327.03	132.77	589.69	6.28

День недели: суббота

Неделя: первая

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
20	1	Рыбные палочки с соусом	110	14.80	10.56	11.50	253.00	102.43	0.30	7.60	5.53	213.91	63.19	377.86	1.54
5н	4	Макароны с маслом и сыром	200	7.39	10.96	47.55	255.00	28.00	0.12	0.00	1.09	13.90	10.86	60.49	0.83
6в	5	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.00	0.00	27.96	151.00	0.00	0.02	0.44	0.20	4.80	2.80	5.00	0.16
		Батон школьный	40	3.40	2.68	12.03	95.20	0.00	0.08	0.00	0.69	9.90	19.80	70.20	1.32
		ИТОГО		22.19	21.52	87.01	659.00	130.43	0.43	8.04	6.82	232.62	76.86	443.35	2.53

Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню