

Утверждаю
 Директор ООО фирмы "Юмал"
 Михайлов Ю.А.



Согласовано
 Директор МБОУ "Лицей №124"
 Погребников Н.М.



Примерное меню для учащихся 7-11 классов (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	Кура запеченая	130	25,99	64,17	5,21	252,00	103,00	0,11	3,34	18,42	58,60	34,20	256,90	4,83
	2	Рис цветной с овощами	180	5,40	6,96	57,86	267,00	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	550	33,81	71,58	79,50	670,20	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	Биточки из птицы с соусом	110	18,03	19,94	8,42	258,00	70,20	0,10	2,22	1,52	22,46	28,51	188,00	2,33
5г	2	Каша гречневая	200	11,49	4,63	52,00	215,00	9,00	0,39	0,00	0,75	26,77	182,50	273,52	6,17
	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
	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	550	31,99	25,03	87,73	626,78	79,20	0,56	2,22	2,97	62,63	231,77	533,43	11,52

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	110	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	Сок фруктовый натуральный	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
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	550	29,02	33,22	83,47	708,20	73,76	0,35	6,64	6,51	282,58	86,11	467,06	4,60

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	Плов из птицы	250	19,24	27,14	50,69	332,00	54,25	0,13	7,44	6,14	27,66	55,40	238,70	2,25
3г	2	Овощи порционные по сезону	100	0,74	3,78	7,25	90,30	0,08	50,50	1,70	23,30	16,30	45,20	1,10	0,75
9г	3	Чай с 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	550	23,45	33,60	85,26	576,08	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	Шашлычки куриные с соусом	100	16,89	9,09	5,46	187,00	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	255,00	34,32	0,31	49,45	0,32	64,12	60,82	172,76	2,25
4н	3	Компот из ягод с витамином С	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	85,00	0,00	0,08	0,00	0,69	9,90	19,80	70,20	1,32
		ИТОГО	540	30,97	21,39	68,67	621,00	74,32	0,53	56,63	3,00	327,03	132,77	589,69	6,28

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