

Утверждаю:

Директор МАОУ ПГО «СОШ №13 с УИОП»

Е.Л.Кокорина



Утверждаю:

Директор ООО «Вкусный Менеджмент»

Н.В.Большухина

Примерное двухнедельное меню завтраков для учащихся 5-11 классов осенне-зимнего сезона

МЕНЮ

1 неделя 1 день

№	Наименование блюда	Вых од, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																	
7/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200		6,84	2,36	7,63	2,48	30,33	222,44	106,56	54,79	178,61	1,36	21,6	40,1	0,69	0,15	0,42
16/1	Чай с лимоном	200		1,55	1,45	1,45	0,05	15,80	79,66	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Итого за прием		21,87	10,37	3,81	9,28	2,73	60,14	369,54	164,25	67,51	235,25	1,90	27,60	51,10	1,08	0,20	0,68

1 неделя 2 день

№	Наименование блюда	Вых од, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																	
8/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200		5,70	2,56	6,08	0,50	41,81	249,33	99,17	32,5	135,2	0,55	22,44	41,64	0,25	0,05	0,45
16/1	Чай с лимоном	200		1,55	1,45	1,45	0,05	15,80	79,66	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Итого за прием		21,87	9,23	4,01	7,73	0,75	71,62	396,43	156,86	45,22	191,84	1,09	28,44	52,64	0,64	0,10	0,71

1 неделя 3 день

№	Наименование блюда	Вых од, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																	
9/5	Запеканка из творога	150		24,87	23,92	14,57	1,52	21,90	321,37	207,79	30,5	271,61	0,75	84,79	97,05	1,13	0,06	0,34
	Повидло яблочное	20		0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	50,30	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0	0	0	0,1
14/1	Чай с сахаром	200		0,19	0,00	0,04	0,05	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Итого за прием		21,87	25,14	23,92	14,61	1,57	48,56	424,93	210,99	31,90	273,41	1,05	84,79	97,05	1,13	0,06	0,44

1 неделя 4 день

№	Наименование блюда	Вых од, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																	
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200		5,30	2,35	6,16	0,32	27,50	189,53	93,34	14,91	87,65	0,39	27,3	50,25	0,53	0,06	0,42
16/1	Чай с лимоном	200		1,55	1,45	1,45	0,05	15,80	79,66	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Итого за прием		21,87	8,83	3,80	7,81	0,57	57,31	336,63	151,03	27,63	144,29	0,93	33,30	61,25	0,92	0,11	0,68

1 неделя 5 день

№	Наименование блюда	Вых од, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																	
2/6	Омлет натуральный	150		14,64	15,57	19,72	0,00	2,61	246,13	103,42	16,95	223,77	2,53	200,7	352,2	0,79	0,07	0,21
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
14/1	Чай с сахаром	200		0,19	0,00	0,04	0,05	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Итого за прием		21,87	16,81	15,57	19,96	0,25	30,28	366,83	108,31	23,58	241,26	3,03	200,70	352,20	1,18	0,11	0,21

1 неделя 6 день

№	Наименование блюда	Вых од, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																	
23/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200		6,24	3,75	8,14	0,64	32,06	228,53	143,95	33,81	154,46	0,65	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
16/1	Чай с лимоном	200		1,55	1,45	1,45	0,05	15,80	79,66	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Итого за прием		21,87	9,77	5,20	9,79	0,89	61,87	375,63	201,64	46,53	211,10	1,19	36,30	67,59	0,57	0,14	0,92

2 неделя 1 день

№	Наименование блюда	Вых од, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг

	Завтрак																	
58/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150		8,76	3,00	6,88	0,75	36,46	250,61	113,42	13,59	104,35	0,91	27,68	52,09	0,96	0,07	0,03
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
14/1	Чай с сахаром	200		0,19	0,00	0,04	0,05	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Итого за прием		21,87	10,93	3,00	7,12	1,00	64,13	371,31	118,31	20,22	121,84	1,41	27,68	52,09	1,35	0,11	0,03

2 неделя 2 день

№	Наименование блюда	Вых од, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																	
7/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200		6,84	2,36	7,63	2,48	30,33	222,44	106,56	54,79	178,61	1,36	21,6	40,1	0,69	0,15	0,42
16/1	Чай с лимоном	200		1,55	1,45	1,45	0,05	15,80	79,66	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Итого за прием		21,87	10,37	3,81	9,28	2,73	60,14	369,54	164,25	67,51	235,25	1,90	27,60	51,10	1,08	0,20	0,68

2 неделя 3 день

№	Наименование блюда	Вых од, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																	
9/5	Запеканка из творога	150		33,16	31,89	19,43	2,02	29,20	428,50	277,06	40,66	362,14	1	113,1	129,4	1,51	0,08	0,46
	Повидло яблочное	20		0,12	0,00	0,00	0,00	19,50	75,45	4,2	2,1	2,7	0,39	0	0	0	0	0,15
14/1	Чай с сахаром	200		0,19	0,00	0,04	0,05	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Итого за прием		21,87	33,47	31,89	19,47	2,07	62,36	557,21	281,66	42,76	364,84	1,43	113,05	129,40	1,51	0,08	0,61

2 неделя 4 день

№	Наименование блюда	Вых од, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																	
8/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200		5,70	2,56	6,08	0,50	41,81	249,33	99,17	32,5	135,2	0,55	22,44	41,64	0,25	0,05	0,45
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0

14/1	Чай с сахаром	200		0,19	0,00	0,04	0,05	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Итого за прием		21,87	7,87	2,56	6,32	0,75	69,48	370,03	104,06	39,13	152,69	1,05	22,44	41,64	0,64	0,09	0,45

2 неделя 5 день

№	Наименование блюда	Вых од, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																	
5/6	Омлет с сыром	150		17,38	18,49	19,33	0,00	2,27	253,25	252,96	23,7	292,06	2,29	190	72,75	0,14	0,06	0,24
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
14/1	Чай с сахаром	200		0,19	0,00	0,04	0,05	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Итого за прием		21,87	19,55	18,49	19,57	0,25	29,94	373,95	257,85	30,33	309,55	2,79	190,04	72,75	0,53	0,10	0,24

2 неделя 6 день

№	Наименование блюда	Вых од, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																	
14/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200		8,18	2,95	8,26	1,65	39,06	267,83	122,17	48,48	181,94	1,31	27	51,63	0,21	0,18	0,52
14/1	Чай с сахаром	200		0,19	0,00	0,04	0,05	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Итого за прием		21,87	10,35	2,95	8,50	1,90	66,73	388,53	127,06	55,11	199,43	1,81	27,00	51,63	0,60	0,22	0,52