

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 1-4 классов осенне-зимнего сезона

МЕНЮ

1 неделя 1 день

№	Наименование блюда	Выход, 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	ТЭ,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
3/13	Бутерброд с сыром	30/15		6,23	3,95	4,26	0,27	14,01	121,87	156,9	18,15	116,1	0,71	31,5	35,7	0,45	0,05	0,11
16/1	Чай с молоком	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
	Итого за прием		32,4	14,62	7,76	13,34	2,80	60,14	423,98	316,66	79,03	333,86	2,15	59,1	86,8	1,14	0,22	0,78
	Итого за день		32,4	14,62	7,76	13,34	2,80	60,14	423,98	316,66	79,03	333,86	2,15	59,1	86,8	1,14	0,22	0,78

1 неделя 2 день

№	Наименование блюда	Выход, 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	ТЭ,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
1/13	Бутерброд с маслом	30/10		2,36	0,08	7,52	0,27	14,14	135,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
17/1	Кофейный напиток с молоком	200		3,35	3,56	2,82	0,00	17,90	107,05	106	12,18	78,3	0,13	12	22	0	0,03	0,52
	Итого за прием		32,4	11,41	6,20	16,42	0,77	73,85	491,46	207,57	44,68	216,5	0,7	74,44	108,64	0,35	0,08	0,97
	Итого за день		32,4	11,41	6,20	16,42	0,77	73,85	491,46	207,57	44,68	216,5	0,7	74,44	108,64	0,35	0,08	0,97

1 неделя 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г		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	ТЭ,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
-	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			27,12	23,92	14,81	1,76	62,57	492,37	215,47	38,53	290,89	1,51	84,79	97,05	1,52	0,1	0,44
	Итого за день			27,12	23,92	14,81	1,76	62,57	492,37	215,47	38,53	290,89	1,51	84,79	97,05	1,52	0,1	0,44

1 неделя 4 день

№	Наименование блюда	Выход, 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	ТЭ,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
3/13	Бутерброд с сыром	30/15		6,23	3,95	4,26	0,27	14,01	121,87	156,9	18,15	116,1	0,71	31,5	35,7	0,45	0,05	0,11
18/1	Какао с молоком	200		4,10	2,90	3,61	0,90	18,46	123,98	112,75	34,37	112,49	1,27	12	22,18	0,02	0,03	0,52
	Итого за прием		32,4	15,62	9,19	14,03	1,49	59,97	435,38	362,99	67,42	316,24	2,37	70,8	108,13	1	0,14	1,04
	Итого за день		32,4	15,62	9,19	14,03	1,49	59,97	435,38	362,99	67,42	316,24	2,37	70,8	108,13	1	0,14	1,04

1 неделя 5 день

№	Наименование блюда	Выход, 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	ТЭ,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
3/13	Бутерброд с сыром	30/15		6,23	3,95	4,26	0,27	14,01	121,87	156,9	18,15	116,1	0,71	31,5	35,7	0,45	0,05	0,11
15/1	Чай с молоком	200		0,22	0,00	0,05	0,05	9,03	36,85	1,97	0,51	0,93	0,05	0	0,1	0,01	0	0,78
	Итого за прием		32,4	21,09	19,52	24,03	0,32	25,65	404,85	262,3	35,61	340,8	3,28	232,2	388	1,25	0,12	1,1
	Итого за день		32,4	21,09	19,52	24,03	0,32	25,65	404,85	262,3	35,61	340,8	3,28	232,2	388	1,25	0,12	1,1

1 неделя 6 день

№	Наименование блюда	Выход, 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	ТЭ,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
1/13	Бутерброд с маслом	30/10		2,36	0,08	7,52	0,27	14,14	135,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
17/1	Кофейный напиток с молоком	200		3,35	3,56	2,82	0,00	17,90	107,05	106	12,18	78,3	0,13	12	22	0	0,03	0,52
	Итого за прием		32,4	11,95	7,39	18,48	0,91	64,10	470,66	252,35	45,99	235,76	0,80	82,30	123,59	0,28	0,12	1,18
	Итого за день		32,4	11,95	7,39	18,48	0,91	64,10	470,66	252,35	45,99	235,76	0,80	82,30	123,59	0,28	0,12	1,18

2 неделя 1 день

№	Наименование блюда	Выход, 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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг

	Завтрак																		
58/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150		7,30	2,50	5,73	0,62	30,38	208,84	94,52	11,32	86,96	0,75	23,06	43,41	0,8	0,06	0,03	
1/13	Бутерброд с маслом	30/10		2,36	0,08	7,52	0,27	14,14	135,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	
15/1	Чай с лимоном	200		0,22	0,00	0,05	0,05	9,03	36,85	1,97	0,51	0,93	0,05	0	0,1	0,01	0	0,78	
	Итого за прием			32,4	9,88	2,58	13,30	0,95	53,55	380,77	98,89	11,83	90,9	0,83	63,06	88,5	0,91	0,06	0,81
	Итого за день			32,4	9,88	2,58	13,30	0,95	53,55	380,77	98,89	11,83	90,9	0,83	63,06	88,5	0,91	0,06	0,81

2 неделя 2 день

№	Наименование блюда	Выход, 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,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
1/13	Бутерброд с маслом	30/10		2,36	0,08	7,52	0,27	14,14	135,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
18/1	Какао с молоком	200		4,10	2,90	3,61	0,90	18,46	123,98	112,75	34,37	112,49	1,27	12	22,18	0,02	0,03	0,52
	Итого за прием		32,4	13,30	5,34	18,75	3,65	62,93	481,50	221,72	89,15	294,1	2,66	73,6	107,28	0,81	0,19	0,94
	Итого за день		32,4	13,30	5,34	18,75	3,65	62,93	481,50	221,72	89,15	294,1	2,66	73,6	107,28	0,81	0,19	0,94

2 неделя 3 день

№	Наименование блюда	Выход, 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,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
-	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		32,4	27,12	23,92	14,81	1,76	62,57	492,37	215,47	38,53	290,89	1,51	84,79	97,05	1,52	0,1	0,44
	Итого за день		32,4	27,12	23,92	14,81	1,76	62,57	492,37	215,47	38,53	290,89	1,51	84,79	97,05	1,52	0,1	0,44

2 неделя 4 день

[illegible]

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
3/13	Бутерброд с сыром	30/15		6,23	3,95	4,26	0,27	14,01	121,87	156,9	18,15	116,1	0,71	31,5	35,7	0,45	0,05	0,11
17/1	Кофейный напиток с молоком	200		3,35	3,56	2,82	0,00	17,90	107,05	106	12,18	78,3	0,13	12	22	0	0,03	0,52
	Итого за прием		32,4	15,27	10,07	13,16	0,77	73,72	478,25	362,07	62,83	329,6	1,38	65,94	99,34	0,7	0,14	1,08
	Итого за день		32,4	15,27	10,07	13,16	0,77	73,72	478,25	362,07	62,83	329,6	1,38	65,94	99,34	0,7	0,14	1,08

2 неделя 5 день

№	Наименование блюда	Выход, 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	ТЭ,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	190,04	72,75	0,14	0,06	0,24
1/13	Бутерброд с маслом	30/10		2,36	0,08	7,52	0,27	14,14	135,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
14/1	Чай с молоком	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		32,4	19,93	18,57	26,89	0,32	30,07	441,58	255,75	23,7	295,06	2,35	230,04	117,75	0,24	0,07	0,24
	Итого за день		32,4	19,93	18,57	26,89	0,32	30,07	441,58	255,75	23,7	295,06	2,35	230,04	117,75	0,24	0,07	0,24

2 неделя 6 день

№	Наименование блюда	Выход, 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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																	
14/4	Каша пшениная 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
3/13	Бутерброд с сыром	30/15		6,23	3,95	4,26	0,27	14,01	121,87	156,9	18,15	116,1	0,71	31,5	35,7	0,45	0,05	0,11
18/1	Какао с молоком	200		4,10	2,90	3,61	0,90	18,46	123,98	112,75	34,37	112,49	1,27	12	22,18	0,02	0,03	0,52
	Итого за прием		32,4	14,63	6,90	12,56	1,97	62,10	426,55	281,05	67,14	298,97	2,07	58,5	87,42	0,67	0,23	1,41
	Итого за день		32,4	14,63	6,90	12,56	1,97	62,10	426,55	281,05	67,14	298,97	2,07	58,5	87,42	0,67	0,23	1,41