

Утверждаю:
Директор МАОУ ЛГО «СОШ №13 с УИОП»



Е.Л.Кокорина

Согласовано;
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в
Чкаловском районе г. Екатеринбурга, городе Полевской и
Сысертском районе»

28.03.2020г.

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	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	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 витаминизированный	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	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	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 витамини	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	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																		
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	
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	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																		
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	
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 витаминизированный	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	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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
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 витаминизированный	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	
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	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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	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	
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 витаминизированный	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	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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
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 витаминизированный	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	
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	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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
Каша геркулесовая молочная с маслом	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	
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 витаминизированный	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	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	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
Запеканка из творога	150		33,16	31,89	19,43	2,02	29,20	428,50	277,06	40,66	362,14	1	113,05	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	
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	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	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
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 витаминизированный	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	
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	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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
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
Хлеб пшеничный витамини	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
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	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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
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
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 витамини	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