

Утверждаю
Директор МАОУ ПГО «СОШ №13 с УИОП»

Е.Л.Кокорина



Сотласово:

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

22.08.2020г.

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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																		
7/4	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	
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	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	
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	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		
-	Хлеб пшеничный витаминиз	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	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	
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	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
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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																	
23/4	(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	TЭ,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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																	
7/4	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	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	
-	Хлеб пшеничный витаминиз	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

№	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	
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 молоко	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	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	190,04	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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																	
14/4	Каша пшеничная 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