



Согласовано
 директор школы:
 Высоцкая Е. В.
 06.12.2020г

МЕНЮ 1-го дня Понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК	7-11 лет												
120M	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45
376M	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89		0,10			4,95	8,24	4,4	0,86
15M	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
14M	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	40	0,32	29	0,52	264,36			160	0,4	9,6	12		0,08
	Фрукты (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38,00		0,2	35	17	11	0,1
	Итого завтрак с 11 лет и старше		11,02	45,79	41,55	626,49	0,13	38,99	266,1	1,12	401,43	295,14	44,54	1,71

МЕНЮ 2-го дня Вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
212M	Омлет натуральный запеченный с колбасой	160	16,46	18,51	3,307	246,067	0,138	4,24	266	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3,00		0,06	6	18,6	6,3	0,21
382M	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
434M	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Итого завтрак с 11 лет и старше		30,13	29,30	68,017	658,67	0,548	8,88	285,66	3,51	386,76	561,31	98,49	5,17

МЕНЮ 3-го дня Среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

71M	Огурец свежий	30	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,10		0,03	5,1	9	4,2	0,15
279M	Тестели куриные	80	10,9	11,39	10,64	189,02	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17
302M	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63
379M	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого завтрак с 11 лет и старше		26,65	17,06	98,81	652,97	0,49	6,3	45,7	2,72	174,46	450,96	187,35	6,95

МЕНЮ 10-го дня Пятница

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б.	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															4
1	ЗАВТРАК	3				7									
175M	Каша молочная "Дружба"	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	
376M	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89		0,10			4,95	8,24	4,4	0,86	
3M	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02	
15M	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Фрукты (банан)	100	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,50		0,6	28,5	24	18	3,45	
	Итого завтрак с 11 лет и старше		15,37	20,8	80,78	574,49	0,22	8,66	121	1,48	432,5	399,81	88,37	6,16	

среднее за 10 дней

25,36 23,68 82,13 646,26 0,46 31,60 896,13 2,99 307,11 461,78 114,91 5,94