



Примерное меню для обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях Зabayкальского края
ИП Овчаренко Т.Ю.

Одобрено: *М.В. Тереминская* *СМ № 5*
Т.Ю. Овчаренко
 Педагогический Совет № 5
 СОШ № 5
 с/д. Мухоморова

Сделана: первая
 еделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F			
54/16к	каша молочная "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	269,90	0,07	0,53	27,20	0,20	116,00	124,00	27,00	31,00	49,00		
4/3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	97,20	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70	12,00		
тк847	Фрукты в ассортименте	180	0,79	0,40	14,30	94,10	0,04	6,38	4,77	0,30	22,30	15,10	12,30	12,75	45,00		
тк7117	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	39,10	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	4,00		
	Итого завтрак	620	9,09	6,50	64,80	500,30	0,17	8,07	32,35	1,02	154,40	182,40	57,10	45,25	110,00		
	Цена																

Завтрак

ен: среда
еделя: первая



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg			
4/22з	Маринад овощной со свеклой	60	0,80	5,30	5,10	71,80	0,00	2,61	7,69	1,70	17,00	22,00	10,00	9,90	14,00	
4/16м	Тефтели из говядины (2 категории)	110	8,70	8,80	4,80	133,10	0,02	0,28	1,11	1,64	16,00	13,00	92,00	35,00	46,00	
4/4г	Гарнир гречка	150	8,30	6,30	36,00	233,70	0,21	0,00	19,20	0,02	15,00	181,00	120,00	16,00	28,00	
4/13хи	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	80,00	98,00	0,30	11,00	3,00	3,00	0,00	18,00	
тк7117	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	39,10	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	4,00	
	Итого завтрак	560	21,40	20,90	80,80	543,00	0,30	82,89	126,00	4,18	68,20	253,80	238,20	61,70	110,00	
	Цена															

Завтрак

день: пятница
неделя: первая



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg		
А/11м	Плов из мяса говядины	230	15,30	14,70	38,60	348,30	0,07	0,72	262,00	29,00	20,00	193,00	44,00	82,00	71,00
А/2гн	Чай с сахаром	250	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,00	7,00
	Батончик	30	1,80	2,20	14,80	102,00	0,10	6,00			68,00	56,00	10,50	3,00	28,00
к7117	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	39,10	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	4,00
	Итого завтрак	550	20,30	17,20	79,60	516,20	0,23	6,72	262,30	29,52	101,70	291,00	71,50	85,80	110,00
	Цена														

Завтрак

день: Понедельник
 еделя: вторая



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	К	Ф			
1/2з	огурец в нарезке	30	0,60	6,10	4,30	74,20	0,03	3,63	733,00	2,63	14,00	22,00	16,00	22,00	14,00	22,00	14,00	
4/4м	Котлета из говядины соус белый осн.	100	13,70	13,10	12,40	221,30	0,05	0,09	16,60	1,10	30,00	138,00	20,00	46,00	30,00	138,00	20,00	48,00
4/4г	Гарнир гречка	150	8,30	6,30	36,00	233,70	0,21	0,00	19,20	0,02	15,00	181,00	120,00	16,00	15,00	181,00	120,00	28,00
4/3зхн	Напиток из апельсин	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70	6,90	8,50	4,60	16,00
7117	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	39,10	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	9,2	34,8	13,2	4,00
	Итого завтрак	520	25,90	25,80	79,10	596,20	0,35	4,88	769,18	4,27	75,10	384,30	173,80	85,50	75,10	384,30	173,80	110,00
	Цена																	

Завтрак

Фамилия: Вторник
Имя: Вторая



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	К	Na	Cl
А/1т	Запеканка из творога со стученым молоком	220	29,70	10,70	21,70	301,20	0,06	0,29	51,10	1,60	224,00	291,00	32,00	50,00	84,00	
	Десерт	30	1,80	2,20	14,80	133,00	0,10	6,00			68,00	56,00	10,50	3,00	10,00	
А/3гн	Чай с лимоном и сахаром	210	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70	12,00	
КК7117	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	39,10	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	4,00	
	Итого завтрак	500	34,80	13,20	62,90	501,20	0,22	7,45	51,48	2,12	308,10	390,30	60,30	54,50	110,00	
	Цена															

Завтрак

Цена: среда
 Деделя: вторая



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	K	Na	Cl
4/163	Винегрет овощной из свеклы	60	0,60	5,30	4,10	67,10	0,01	2,26	72,90	0,00	12,00	21,00	9,70	12,00	15,00	
4/5м. 54-з соус	Котлета из птицы соус красный осн.	100	14,40	3,20	10,10	126,40	0,05	0,47	4,72	0,40	22,00	108,00	48,00	77,00	55,00	
41г	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	0,06	0,00	18,40	0,00	12,00	41,00	7,20	12,00	20,00	
4/35хн.	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	0,00	0,02	12,00	0,52	40,00	3,50	1,70	0,00	16,00	
тк7117	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	39,10	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	4,00	
	Итого завтрак	550	23,80	13,70	86,50	510,20	0,18	2,75	108,02	1,44	95,20	208,30	79,80	101,80	110,00	
	Цена															

Завтрак

