УТВЕРЖДАЮ	,
------------------	---

Директор МБОУ СОШ №15 JANULY

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ Г.НОВОЧЕРКАССКА

(в соответствии с 1 вариантом)

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пиц	тевне вещес	тва (г)			Витами	ны (мг)		Мин	еральные вец	цества (мг)	
		Порции	Б	Ж	У	ККАЛ .	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
120M	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	9,36	112	0,07	0,66	0,03		130,4	109,5	21,34	0,52
376M	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	14,79	59		0,03			10,95	2,76	1,38	0,28
14M	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	İ		0,04		2,4	3		0,02
4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
338M	Фрукты (плоды или ягоды свежие по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	32	0,03	10			16	11	9	2,2
15M	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04		139,5	97,5	6,75	0,12
	Всего в	Завтрак	8,94	16,41	34,6	421	0,27	10,86	160,11	0,4	307,25	275,36	38,47	3,94

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пиш	цевые вещес	тва (г)	ККАЛ		Витами	ны (мг)		Мин	еральные вец	цества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
213M	Омлет с запеченным картофелем	150/5	11	22,03	11,64	242	0,14	1,41	0,21		77,05	193,06	26,52	2,41
131M	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	1,07	1,72	20	0,02	3,11	0,01		7,62	19,75	6,47	0,23
527K	Печенье "Курабье"	32	2,14	8,26	20,76	138								
382M	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Всего в Завтрак		18,47	35,1	52,22	613	0,38	6,19	160,24	0,4	244,89	388,97	54,33	3,92

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)		Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
i i		LIDODUIANA I		ICICA D		

		ПОРЦИИ	Б	Ж	У	KKAUI	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
267M	Шницель мясной	80	13,83	28,63	6,58	183	0,07		0,03		12,69	144,19	22,47	2,64
312M	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	0,14	18,16		5.0	36,98	86,59	27,75	1,01
363K	Соус томатный	30	2,97	5,37	9,89	26								
377M	Чай с лимоном	207	0,12	0,02	14,04	57		2,62			13,12	4,06	2,22	0,34
1ГП	Мармелад (кондитерские изделия в ассортименте)	32	0,03		11,91	48					1,28	0,32	0,64	0,13
71M	Помидоры свежие или соленые порционные	30	0,21	0,03	0,57	4	0,01	1,47			5,1	9	4,2	0,15
	Всего в	Завтрак	20,54	39,05	63,95	549	0,38	22,33	160,03	0,4	77,17	295,76	57,28	5,07

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Macca	Пиш	евые вещес	тва (г)	ККАЛ		Витами	ны (мг)		Ми	неральные вег	цества (мг)	
		порции	Б	Ж	У	I NAVI	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
382M	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,52	97	0,05	1,43	0,02		137	112,1	19,21	0,43
224M	Запеканка из творога с морковью	150	11,03	9,83	31,71	259	0,08	1,18	0,04		114,92	151,31	23,78	1,11
338M	Фрукты (Плоды или ягоды свежие по сезону)	100	0,9	0,1	9	44	0,03	10			28	26	8	0,7
15M	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04		139,5	97,5	6,75	0,12
5ГП	Молоко сгущенное	15												
	Всего в	Завтрак	19,61	18,06	53,75	552	0,33	12,78	160,1	0,4	427,42	438,51	57,74	3,16

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Macca	онии			ICICA D		Витами	ны (мг)		Мин	неральные вец	цества (мг)	
		порции	Б	Ж	У	ККАЛ	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
527K	Печенье "Курабье"	32	2,14	8,26	20,76	138								
312M	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	0,14	18,16			36,98	86,59	27,75	1,01
377M	Чай с лимоном	207	0,12	0,02	14,04	57		2,62			13,12	4,06	2,22	0,34
71M	Огурцы свежие или соленые порционные	30	0,21	0,03	0,57	3	0,02	1,47			5,1	9	4,2	0,15
260M	Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,31	177	0,03	0,74			17,45	123,32	17,63	2,45

	DCGLO B		Sabihak	17,45	20,74	30,04	000	0,55	23,07	100	0,7	00,03	277,37	31,0	7,73
						2-ая не	деля/Поі	едельни	1K						
№ рец.	Приём п	ищи, наименование блюда	Macca	Пиц	цевые вещес	тва (г)	ICICA FI		Витами	ны (мг)		Мине	еральные веш	цества (мг)	
			порции	Б	Ж	У	ККАЛ	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак													
4	Хлеб пшен	ичный √	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
31	Картофель	ное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	0,14	18,16			36,98	86,59	27,75	1,01
1F	Мармелад ассортимен	(кондитерские изделия в нте)	32	0,03		11,91	48					1,28	0,32	0,64	0,13
38	Какао с мо	локом	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
71 M	Поми д оры порционнь	свежие или соленые	30	0,21	0,03	0,57	4	0,01	1,47			5,1	9	4,2	0,15
23	Котлеты ры		120	13	15,46	15,98	216	0,08	0,66	0,02		74,28	188,46	41,5	1,48
ase	Всего в		Завтрак	20,7	24,03	67	618	0,45	21,96	160,04	0,4	277,86	460,53	95,43	4,05
№ рец.	Приём п	ищи, наименование блюда	Масса				Витамины (мг)					Мин	еральные вещ	цества (мг)	
			порции	Б	Ж	У	ККАЛ	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак													
4ГП	Хлеб пшен	ичный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
338M	Фрукты (пл сезону)	поды или ягоды свежие по	100	0,4	0,4	9,8	32	0,03	10			16	11	9	2,2
37 7M	Чай с лимс	DHOM	207	0,12	0,02	14,04	57		2,62		Ī	13,12	4,06	2,22	0,34
224M	Запеканка	из творога с морковью	150	11,03	9,83	31,71	259	0,08	1,18	0,04		114,92	151,31	23,78	1,11
5ГП	Молоко сп	ущенное	15												
	Всего в		Завтрак	11,87	10,45	56,07	442	0,27	13,88	160,04	0,4	152,04	217,97	35	4,45
						2-a	я неделя	/Среда							
№ рец.	Приём г	ищи, наименование блюда	Macca	Пиц	цевые вещес	тва (г)	ICICA E		Витами	ны (мг)		Мин	еральные вец	цества (мг)	
			порции	Б	Ж	У	ККАЛ	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак													
	1		+		1		1								

59

94

20

138

26

248

585

0,16

0,02

0,35

0,53

0,03

0,08

3,11

6,59

9,81

606

58,64

Завтрак 17,49

212

40

30

32

30

200

0,07

0,32

0,93

2,14

2,97

12,58

19,01

0,02

0,2

1,07

8,26

5,37

8,72

23,64

14,79

0,52

1,72

20,76

9,89

27,31

74,99

26,74

Всего в

376M

131M

527K

363K

284M

4ГП

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный

Печенье "Курабье"

Соус томатный

Всего в

Горошек зеленый консервированный

Запеканка картофельная с печенью

Завтрак

0,35 23,07

160

0,4

80,65

10,95

7,62

58,55

85,12

0,4

0,4

160

0,01

0,03

160,04

2,76

51,6

19,75

390,55

464,66

1,38

6,47

146,42

154,27

0,28

0,8

0,23

5,28

6,59

274,57

51,8

4,75

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пиц	цевые вещес	тва (г)			Витами	ны (мг)		Ми	неральные вег	цества (мг)	
		порции	Б	Ж	У	ККАЛ	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
382M	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,52	97	0,05	1,43	0,02		137	112,1	19,21	0,43
1FN	Мармелад (кондитерские изделия в ассортименте)	32	0,03		11,91	48					1,28	0,32	0,64	0,13
302M	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,09	38,64	204	0,21				14,82	203,93	135,83	4,56
71M	Огурцы свежие или соленые порционные	30	0,21	0,03	0,57	3	0,02	1,47			5,1	9	4,2	0,15
279M	Тефтели куриные	80	9,17	21,24	15,3	172	0,25	1,21	0,03		28,5	112,72	22,83	1,16
	Всего в	Завтрак	22	30,75	79,46	618	0,69	4,19	160,05	0,4	194,7	489,67	182,71	7,23

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пиц	тевне вещес	тва (г)	ККАЛ		Витами	ны (мг)		Ми	неральные вег	цества (мг)	
		порции	Б	Ж	У	NNAUT I	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
376M	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	14,79	59		0,03			10,95	2,76	1,38	0,28
14M	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
4 Г П	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
338M	Фрукты (Плоды или ягоды свежие по сезону)	100	0,9	0,1	9	44	0,03	10			28	26	8	0,7
15M	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74	-	58	0,01	0,09	0,04		139,5	97,5	6,75	0,12
175M	Каша вязкая молочная "Дружба"	200/5	5,94	8,14	34,25	242	0,1	0,94	0,05		130,2	152,99	36,33	0,79
	Всего в	Завтрак	11	20,45	58,69	563	0,3	11,14	160,13	0,4	319,05	333,85	52,46	2,71

Подготовлено	000 TПП "	Сириус -Н"		
Исполнительны	ый директор	000 ТПП	"Сириус-Н"	 _И.Ю.Лебедева