

Примерное меню для обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях Забайкальского края

Согласовано:

ИП Овчаренко Т.Ю.



День: понедельник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F	
Завтрак															
18.3.21	каша молочная	200	5,04	6,34	30,94	201,60	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64	29,45
377М	Чай с сахаром	180/15/7	0,17	0,07	13,39	58,09		50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18	6,00
	Фрукты в ассортименте	180, 200	3,00	0,00	47,20	200,00	0,50	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	30,00
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,3	19,32	94,00	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	3,00
	Печенье "Чоко-пай"	1 шт.	3,84	18,24	23,52	273,60	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00	18,00
	Итого завтрак		15,21	24,95	134,37	827,29	0,67	66,04	78,37	1,16	256,33	289,4	87,36	5,92	
	Цена														86,45

День: вторник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F	

День: Четверг

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	F	
Завтрак															
	Помидоры свежие	20	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	19,80	0,33	5,00
326К/сс ж	Голень кур., соус	80	21,48	11,24	12,32	220,19	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92	43,45
171М/сс ж	Гарнир гречка	150	8,50	6,60	38,34	246,01	0,22		24,00	0,60		201,70	134,10	4,50	26,00
377М	Чай с лимоном и сахаром	180/15/7	0,17	0,07	13,39	58,09		50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18	9,00
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,30	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,00
	Итого завтрак		34,23	20,26	87,99	659,51	0,42	73,11	152,55	2,99	61,44	430,26	193,32	7,73	
	Цена														86,45

День: пятница

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	F	
Завтрак															
	Салат из свежих овощей	30	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	19,80	0,33	7,45
234М/сс ж	Котлета рыбная, соус молочный	50/10	12,74	8,60	16,60	195,80	0,13	0,47	16,20	3,25	68,80	194,85	46,44	1,18	38,00
309М/сс ж	Картофельное пюре	150/5	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	0,00	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	28,00
379М	Компот из сухофруктов	200	0,17	0,07	13,39	58,09		50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18	10,00

