

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

СОГЛАСОВАНО _____
директор МОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ: _____ К.В.Подойницына
директор ООО "Сити-ПРО"

Меню МОУ СОШ №

День: понедельник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	F	
Завтрак															
ТТК0016	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0,17	12,98	208,5	67,5	3,95	21,45
ТТК6932	Котлета из говядины с соусом	65/50	12,64	13,14	13,46	223,00	0,08	0,67	28,75	0,60	35,20	166,38	32,13	1,45	63,00
ТТК2871	Чай с лимоном и сахаром	200	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18	10,00
ТТК7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,30	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00
	Итого завтрак	562	23,43	19,12	82,01	605,54	0,32	50,67	69,62	1,48	60,38	410,53	113,68	6,38	98,45
	Цена														

День: вторник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	F	
Завтрак															
ТТК2630	Макароны отварные с маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	20,00
ТТК6707	Курица тушеная с морковью	90	15,70	12,10	0,10	165,94	0,11	3,44	68,80	0,19	26,60	201,10	24,41	1,68	62,45

ТТК2344	Компот их сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,52	6,40	3,60	0,00	0,18	12,00
ТТК7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,30	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00
	Итого завтрак	540	24,42	16,92	70,63	522,59	0,24	4,52	89,80	1,23	47,06	276,67	58,73	3,77	
	Цена														98,45

День: среда

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															
ТТК5995	Сырники творожные со сгущенкой	100/20	18,69	12,67	11,40	234,00	0,07	0,25	57,00	0,14	155,80	228,10	26,00	0,77	84,45
ТТК2348	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	10,00
ТТК7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,30	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00
	Итого завтрак	525	22,05	12,97	44,72	356,00	0,13	0,25	57,00	0,66	171,00	262,90	39,20	1,97	
	Цена														98,45

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															
ТТК0539	Рис отварной	150	8,50	6,60	38,34	246,31	0,22	0,00	24,00	0,60	0,00	201,70	134,10	4,50	25,00
ТТК6932	Биточки куриные с соусом	50/20	12,30	5,50	9,60	167,30	0,09	0,89	23,10	1,94	54,10	167,90	21,90	0,57	54,45
ТТК2718	Икра кабачковая	30	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	0,19	21,09	24,58	12,54	0,80	5,00
ТТК7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,30	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00
ТТК2348	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	10,00
	Итого завтрак	565	25,02	16,05	86,28	591,95	0,38	6,59	47,10	3,25	90,39	428,98	181,74	7,07	
	Цена														98,45

День: пятница

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															
ТТК1576	Каша ячневая на молоке с сахаром	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	0,95	5,90	67,00	21,80	0,47	45,00
ТТК2348	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	10,00
ТТК7845	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	60,00	0,50	15,00	0,00	0,30	24,00	15,60	13,50	3,30	39,45
ТТК7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,30	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00
	Итого завтрак	610	6,85	4,77	80,10	379,00	0,59	15,00	20,00	1,77	45,10	117,40	48,50	4,97	
	Цена														98,45

День: понедельник

Неделя: вторая

№ 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															
ТТК0016	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0,17	12,98	208,5	67,5	3,95	21,45
ТТК6932	Котлета рыбная с соусом	75/20	11,99	4,05	7,67	115,00	0,06	0,82	21,00	1,94	47,30	157,70	21,10	0,59	63,00
ТТК2871	Чай с лимоном и сахаром	200	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80	0,00	129,60	97,20	15,12	0,13	10,00
ТТК7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,30	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00
	Итого завтрак	552	25,74	12,66	75,00	525,70	0,32	1,47	31,82	2,63	199,08	498,20	116,92	5,47	
	Цена														98,45

День: вторник

Неделя: вторая

№ 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															
ТТК6721	Картофель тушеный с курицей	180/70	20,40	24,30	14,80	359,00	0,13	42,66	12,00	2,12	110,46	160,46	38,56	2,98	84,45

День: пятница

Неделя: вторая

№ 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															
ТТК2891	Плов с мясом птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	0,06	1,01	48,00	31,00	45,10	199,30	47,50	0,10	82,45
ТТК2655	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45	12,00
ТТК7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,30	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00
	Итого завтрак	560	28,94	21,68	81,90	644,70	0,14	71,01	105,19	31,82	64,10	244,32	64,83	1,35	
	Цена														98,45

Итого за 10 дней:		220,29	166,65	759,85	5365,91	2,95	202,04	602,28	50,10	1201,46	3104,71	880,31	43,91	
--------------------------	--	---------------	---------------	---------------	----------------	------	--------	--------	-------	---------	---------	--------	-------	--