

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Начальная школа 1 смена 2024-2025 гг. День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|---|----|----|---------------------------|-----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ##### | Каша из пшена и риса "Дружба" | 200/10 | 5,33 | 16,36 | 26,06 | 273,3 | | 1 | | | 132 | 144 | 31 | 1 |
| ##### | Батон 50 гр | 50 | 3,85 | 1,68 | 27 | 140,11 | | | | | 8 | 34 | 6 | |
| ##### | Сыр 50гр | 50 | 11,5 | 14,5 | | 180 | | 1 | | | 500 | 270 | 25 | 1 |
| 645 | Чай черный с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 59,16 | | 3 | | | 3 | 2 | 1 | |
| ##### | Груши 150гр | 150 | 1,05 | 0,48 | 16,61 | 69,66 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 21,79 | 33,03 | 84,85 | 722,23 | | 5 | | | 643 | 450 | 63 | 2 |
| Итого за день | | | 21,79 | 33,03 | 84,85 | 722,23 | | 5 | | | 643 | 450 | 63 | 2 |
| Итого за день | | | 21,79 | 33,03 | 84,85 | 722,23 | | 5 | | | 643 | 450 | 63 | 2 |

Рацион: Начальная школа 1 смена 2024-2025 гг. День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|---|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ##### | Бифштекс "Домашний" 90гр | 90 | 19,77 | 19,95 | 4,74 | 278,71 | | | | | 22 | 187 | 30 | 1 |
| 799 | Каша гречневая | 150 | 9,02 | 7,29 | 43,46 | 280,17 | | | | | 26 | 210 | 139 | 5 |
| ##### | Огурец свежий 60гр | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 | | 6 | | | 14 | 25 | 8 | |
| 901 | Сок фруктовый | 200 | | | 22 | 90 | | | | | | | | |
| 1 134 | Булочка Рекиценовая | 040/1 шт | 3,52 | 0,79 | 15,02 | 77,6 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 32,79 | 28,09 | 86,78 | 734,88 | | 6 | | | 62 | 422 | 177 | 6 |
| Итого за день | | | 32,79 | 28,09 | 86,78 | 734,88 | | 6 | | | 62 | 422 | 177 | 6 |
| Итого за день | | | 32,79 | 28,09 | 86,78 | 734,88 | | 6 | | | 62 | 422 | 177 | 6 |

Рацион: Начальная школа 1 смена 2024-2025 гг. День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 478 | Оладьи | 150 | 8,62 | 15,8 | 56,29 | 405,23 | | | | | 22 | 79 | 14 | 1 |
| 479 | Сгущенное молоко | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 65,6 | | | 14 | | 61 | 44 | 7 | |
| 463 | Кофейный напиток | 200 | 0,07 | | 20,95 | 80,11 | | | | | | | | |
| 1 169 | Яблоки гр | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | | 17 | | | 16 | 11 | 9 | 2 |
| Итого за Завтрак | | | 10,53 | 17,9 | 98,14 | 595,94 | | 17 | 14 | | 99 | 134 | 30 | 3 |
| Итого за день | | | 10,53 | 17,9 | 98,14 | 595,94 | | 17 | 14 | | 99 | 134 | 30 | 3 |
| Итого за день | | | 10,53 | 17,9 | 98,14 | 595,94 | | 17 | 14 | | 99 | 134 | 30 | 3 |

Рацион: Начальная школа 1 смена 2024-2025 гг. День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-----|-----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 549 | Жаркое по-домашнему | 200 | 19,64 | 41,4 | 19,87 | 485,56 | | 26 | | | 16 | 74 | 30 | 1 |
| 683 | Перец свежий | 60 | 1,4 | 0,2 | 5,6 | 28 | | | | | | | | |
| ##### | Напиток из плодов шиповника 200гр | 200 | 0,68 | 0,28 | 29,62 | 132,6 | | 200 | 163 | | 12 | 3 | 3 | |
| 1 134 | Булочка Рекиценовая | 040/1 шт | 3,52 | 0,79 | 15,02 | 77,6 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 25,24 | 42,67 | 70,11 | 723,76 | | 226 | 163 | | 28 | 77 | 33 | 1 |
| Итого за день | | | 25,24 | 42,67 | 70,11 | 723,76 | | 226 | 163 | | 28 | 77 | 33 | 1 |

МОАУ ЛИНТех № 28 г. Кирова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Начальная школа 1 смена 2024-2025 гг. День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|---|----|----|---------------------------|-----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 485 | Запеканка творожная | 180 | 26,21 | 37,75 | 29,14 | 564,88 | | 1 | | | 265 | 394 | 45 | 1 |
| 479 | Сгущенное молоко | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 65,6 | | | 14 | | 61 | 44 | 7 | |
| 691 | Чай черный с сахаром | 200 | | | 14,97 | 56,85 | | | | | | | | |
| ##### | Мандарины | 150 | 1,5 | 1,34 | 13,11 | 60,29 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 29,15 | 40,79 | 68,32 | 747,62 | | 1 | 14 | | 326 | 438 | 52 | 1 |
| Итого за день | | | 29,15 | 40,79 | 68,32 | 747,62 | | 1 | 14 | | 326 | 438 | 52 | 1 |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------|-------|-------|--------|---|----|-----|-----|----|---|
| Итого за день | 29,15 | 40,79 | 68,32 | 747,62 | 1 | 14 | 326 | 438 | 52 | 1 |
|----------------------|-------|-------|-------|--------|---|----|-----|-----|----|---|

Рацион: Начальная школа 1 смена 2024-2025 гг. День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 481 | Рожки отварные с сыром | 150/20 | 10,19 | 11,37 | 35,98 | 291,89 | | | | | 221 | 156 | 19 | 1 |
| 482 | Котлета в тесте | 50/50 | 12,05 | 8,91 | 34,94 | 270,76 | | | | | 32 | 127 | 24 | 1 |
| 645 | Чай черный с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 59,16 | | 3 | | | 3 | 2 | 1 | |
| 1 169 | Яблоки гр | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | | 17 | | | 16 | 11 | 9 | 2 |
| Итого за Завтрак | | | 22,7 | 20,69 | 95,9 | 666,81 | | 20 | | | 272 | 296 | 53 | 4 |
| Итого за день | | | 22,7 | 20,69 | 95,9 | 666,81 | | 20 | | | 272 | 296 | 53 | 4 |
| Итого за день | | | 22,7 | 20,69 | 95,9 | 666,81 | | 20 | | | 272 | 296 | 53 | 4 |

Рацион: Начальная школа 1 смена 2024-2025 гг. День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-----|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 765 | Каша ячневая с маслом | 200/10 | 4,6 | 9,01 | 33,53 | 237,41 | | | | | 5 | 3 | | |
| ##### | Бутерброд с шоколадным маслом. | 50/30 | 2,05 | 21,48 | 13,71 | 257,17 | | | | | 7 | 22 | 3 | |
| 463 | Кофейный напиток | 200 | 0,07 | | 20,95 | 80,11 | | | | | | | | |
| ##### | Апельсины 200гр | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 80 | | 120 | | | 68 | 46 | 26 | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 8,52 | 30,89 | 84,39 | 654,69 | | 120 | | | 80 | 71 | 29 | 1 |
| Итого за день | | | 8,52 | 30,89 | 84,39 | 654,69 | | 120 | | | 80 | 71 | 29 | 1 |
| Итого за день | | | 8,52 | 30,89 | 84,39 | 654,69 | | 120 | | | 80 | 71 | 29 | 1 |

Рацион: Начальная школа 1 смена 2024-2025 гг. День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ##### | Омлет натуральный . | 210 | 22,06 | 28,58 | 4,02 | 360,8 | | 1 | 1 | | 161 | 363 | 28 | 4 |
| ##### | Зеленый горошек 60гр | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24 | | 6 | | | 12 | 37 | 13 | |
| ##### | Батон 50 гр | 50 | 3,85 | 1,68 | 27 | 140,11 | | | | | 8 | 34 | 6 | |
| 645 | Чай черный с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 59,16 | | 3 | | | 3 | 2 | 1 | |
| Итого за Завтрак | | | 27,83 | 30,39 | 50,1 | 584,07 | | 10 | 1 | | 184 | 436 | 48 | 4 |
| Итого за день | | | 27,83 | 30,39 | 50,1 | 584,07 | | 10 | 1 | | 184 | 436 | 48 | 4 |

МОАУ ЛИНТех № 28 г. Кирова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Начальная школа 1 смена 2024-2025 гг. День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ##### | Рыба запеченная в сметанном соусе | 80 | 22,6 | 22,35 | 12,76 | 344,03 | | 6 | 1 | | 56 | 60 | 14 | 1 |
| 468 | Картофельное пюре | 150 | 3,22 | 5,61 | 22,01 | 155,33 | | 26 | | | 40 | 96 | 33 | 1 |
| ##### | Помидор свежий 60гр | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | | 15 | 1 | | 8 | 16 | 12 | 1 |
| 558 | Компот из вишни | 200 | 0,24 | 0,06 | 23,14 | 91,4 | | 5 | | | 12 | 9 | 8 | |
| 1 134 | Булочка Рекиценовая | 040/1 шт | 3,52 | 0,79 | 15,02 | 77,6 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 30,24 | 28,93 | 75,21 | 682,76 | | 52 | 2 | | 116 | 181 | 67 | 3 |
| Итого за день | | | 30,24 | 28,93 | 75,21 | 682,76 | | 52 | 2 | | 116 | 181 | 67 | 3 |
| Итого за день | | | 30,24 | 28,93 | 75,21 | 682,76 | | 52 | 2 | | 116 | 181 | 67 | 3 |

Рацион: Начальная школа 1 смена 2024-2025 гг. День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ##### | Котлета "Полтавская". | 90 | 18,08 | 24,23 | 7,44 | 321,6 | | | | | 18 | 170 | 30 | 1 |
| ##### | Булочка для Гамбургера | 090/1 шт | 3,52 | 0,79 | 15,02 | 77,6 | | | | | | | | |
| ##### | Помидор свежий 60гр | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | | 15 | 1 | | 8 | 16 | 12 | 1 |
| ##### | Огурец соленый 60гр | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,96 | 7,8 | | 3 | | | 14 | 14 | 8 | |
| 933 | Сыр | 30 | 8,05 | 10,15 | | 126 | | 1 | | | 350 | 189 | 18 | |
| 691 | Чай черный с сахаром | 200 | | | 14,97 | 56,85 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 30,79 | 35,35 | 40,67 | 604,25 | | 19 | 1 | | 390 | 389 | 68 | 2 |
| Итого за день | | | 30,79 | 35,35 | 40,67 | 604,25 | | 19 | 1 | | 390 | 389 | 68 | 2 |

Составил _____ Е.Т. Шихова

Утвердил _____

М.П.