



Примерное двадцатидневное меню (1-4 кл.) на 2020-2021 уч.г.

1 день – завтрак

[illegible]

1 день – обед

[illegible]

№ ред.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
78-2014	Суп молочный с макар изделиями	250	5,5	5,2	19,9	148	0,06	0,65		0,16	135,61		18,01	0,39
3-2014	Сыр	20	9,2	5,8	24,2	190,0	0,09	0,14		0,11	211,5		27,5	1,14
283- 2014	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,12	61	0,01	0,26		0,06	53,06		6,09	0,07
Пром произв	Хлеб пшен витамин батон	30/30	3,24	0,39	18,9	68,7								
	ИТОГО		2,34	2,61	17,34	78,3								

[illegible]

5 день – завтрак

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
218-2014	Омлет натур.с маслом	150/8	14,6	24,1	2,6	285	0,07	0,22		0,46	100,23		16,81	2,5		
4-2014	Масло слив , джем	10/20	2,5	8,4	39,8	241	0,05	0,20		0,03	13,43		12,45	1,12		
288-2014	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,52		0,13	110,37		26,97	0,88		
Пром произв	Хлеб пшен витамин батон	30/30	3,24	0,39	18,9	68,7										
			2,34	2,61	17,34	78,3										
	ИТОГО		20,7	35,8	56,1	624	0,15	0,94		0,62	224,03		56,23	4,5		

5 день – обед

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
15	Салат из свеж.помидор. и огурцов	80	0,6	3,8	2,9	48	0,02	4,56		0,02	12,0		9,66	0,45		
59-2014	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	250/12,5	4,38	4,22	18,8	133	0,08	6,60		0,05	14,57	0,04	22,44	1,06		
176	Каша рисов. рассыпч.	150/4	3,58	3,9	36,75	200	0,03	0	0	0,02	4,57		24,95	0,52		
116	Рулет с луком и яйцом	80	10,4	7,3	6,9	135,0	0,07	0,58		0,15	36,61		22,22	1,47		
299-2014	Напиток «Золотой шар»	200			8,5	160,0	0,4	28,0	0,17	0,5		4,2				
Пром произв	Хлеб пшен, ржаной.	30/20	3,24 1,56	0,39 0,24	18,9 9,3	68,7 42,4										
	ИТОГО															

8 день -завтрак

[illegible]

8 день – обед

[illegible]

10 день – завтрак

[illegible]

10 день – обед

[illegible]

11 день – завтрак

№ ред.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
78-2014	Суп молочн с макаронными издел	250	5,5	5,2	19,9	148	0,06	0,65		0,16	135,61		18,01	0,39		
1-2014	Масло сливочное	10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0	0	0,03	8,1	0	9,9	0,62		
	Яйцо вареное	1/40														
284-2014	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37,0		1,12			2,73		0,73	0,06		
Пром произв	Хлеб пшен витамин батон	30/30	3,24	0,39	18,9	68,7										
	ИТОГО:		2,34	2,61	17,34	78,3										

11 день – обед

[illegible]

12 день – завтрак

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
228-2014	Пудинг творож. с киселем плодово- ягодн	150/40	21,5	13,75	36,17	354	0,058	0,27		0,29	170		26,96	0,82		
3 -2014	Сыр	20	9,2	5,8	24,2	190,0	0,09	0,14		0,11	211,5		27,5	1,14		
282	Чай с/с	200	0,1	0	9,1	35	0	0		0	0,26		0	0,03		
Пром произв	Хлеб пшен витамин батон	30/30	3,24	0,39	18,9	68,7										
	ИТОГО:		2,34	2,61	17,34	78,3										

12 день – обед

[illegible]

13 день – завтрак

[illegible]

13 день – обед

[illegible]

14 день – завтрак

[illegible]

14 день – обед

[illegible]

15 день – завтрак

[illegible]

15 день – обед

[illegible]

16 день – завтрак

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
192-2014	Каша рисовая молочная вязкая	150/4	3,75	6,0	23,0	162,0	0,04	0,40		0,12	92,7		21,08	0,32		
1-2014	Масло сливочное	10	2,4	8,6	14,6	146,0	0,05			0,03	8,1		9,9	0,62		
284-2014	Чай с лимоном с сахаром	200	0,1		9,3	37,0		1,12			2,73		0,73	0,06		
Промпроизв	Хлеб пшен витамин батон	30/30	3,24	0,39	18,9	68,7										
			2,34	2,61	17,34	78,3										
	ИТОГО:															

16 день – обед

[illegible]

17 день – завтрак

[illegible]

17 день – обел

[illegible]

19 день – завтрак

[illegible]

-19 день – обед

[illegible]

20 день – завтрак

[illegible]

20 день – обед

[illegible]