

Примерное  
двухнедельное меню для учащихся  
начальной школы  
МБОУ СОШ №4  
на 2021-2022 учебный год

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак - 20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 260/2013	Каша "Дружба"	200	3,94	8,74	18,79	169,65	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	22,95	0,42	105,30
№ 100/2013	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
№ 105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	0,02
№ 501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 112/2013	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50
<b>Итого:</b>			<b>16,71</b>	<b>25,91</b>	<b>74,07</b>	<b>580,05</b>	<b>0,21</b>	<b>17,43</b>	<b>0,19</b>	<b>1,20</b>	<b>436,15</b>	<b>67,45</b>	<b>4,57</b>	<b>362,32</b>

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак-20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
343/2013	Рыба в томатном соусе	100	9,5	5,14	4,50	102,14	0,01	0,06	0,00	0,05	25,00	27,86	0,57	3,36
№ 429/2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50
№ 494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 112/2013	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	26,00	0,60	46,00
<b>Итого:</b>			<b>18,35</b>	<b>12,54</b>	<b>76,85</b>	<b>504,64</b>	<b>0,29</b>	<b>127,96</b>	<b>0,05</b>	<b>1,15</b>	<b>156,20</b>	<b>91,36</b>	<b>3,17</b>	<b>171,36</b>

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак- 20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 404/2013	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,06	4,71	0,03	0,57	35,71	22,86	1,57	158,57
№ 291/2013	Макароньы отварные	150	5,66	0,68	29,04	149,40	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	8,10	0,78	35,70
№ 493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 112/2013	Мандарин	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	16,50	0,15	25,50
<b>Итого:</b>			<b>34,33</b>	<b>17,67</b>	<b>80,46</b>	<b>626,76</b>	<b>0,27</b>	<b>61,73</b>	<b>0,03</b>	<b>2,22</b>	<b>114,91</b>	<b>55,46</b>	<b>3,35</b>	<b>255,27</b>

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак-20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
370/2013	Плов из отварной говядины	250	18,90	18,60	49,20	440,00	0,06	0,32	0,04	0,64	18,40	42,40	2,24	181,60
№511/2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 112/2013	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50
<b>Итого:</b>			<b>23,60</b>	<b>19,70</b>	<b>105,70</b>	<b>699,00</b>	<b>0,18</b>	<b>39,32</b>	<b>0,04</b>	<b>1,49</b>	<b>63,40</b>	<b>71,90</b>	<b>6,49</b>	<b>240,60</b>

День: пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак- 20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 313/2013	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	424,99	0,08	0,60	0,20	0,71	297,00	38,00	1,01	346,90
№ 481/2013	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	0,01	0,06	92,10	10,20	0,06	65,70
№ 494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 112/2013	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,80	38,00	24,00	4,60	32,00
<b>Итого:</b>			<b>30,86</b>	<b>28,75</b>	<b>100,95</b>	<b>795,89</b>	<b>0,19</b>	<b>13,70</b>	<b>0,21</b>	<b>2,12</b>	<b>451,30</b>	<b>81,20</b>	<b>6,62</b>	<b>481,10</b>

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№256/2013	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,9	38,04	293,8	0,14	1,38	0,08	0,24	143,6	50	2,38	218,6
№ 100/2013	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
№ 105/2013	Масло сливочное фасованое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	1,90
№ 495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,00	1,30	0,00	0,00	127,00	15,00	0,40	3,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№ 112/2013	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50
<b>Итого:</b>			<b>19,73</b>	<b>27,67</b>	<b>93,32</b>	<b>706,20</b>	<b>0,26</b>	<b>17,82</b>	<b>0,19</b>	<b>1,29</b>	<b>485,80</b>	<b>95,50</b>	<b>6,83</b>	<b>390,50</b>

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34,00	275,00	0,08	0,10	0,07	1,00	207,00	20,00	1,10	168,00
№ 494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№ 112/2013	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	26,00	0,60	46,00
<b>Итого:</b>			<b>17,80</b>	<b>10,90</b>	<b>90,00</b>	<b>539,50</b>	<b>0,22</b>	<b>122,90</b>	<b>0,07</b>	<b>1,95</b>	<b>299,20</b>	<b>55,00</b>	<b>2,65</b>	<b>250,50</b>



День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 363/2013	Мясо тушеное	100	15,20	17,40	2,30	227,00	0,04	0,70	0,00	2,60	11,00	22,00	2,20	0,70
№ 414/2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	22,80	0,53	70,80
№ 495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№ 112/2013	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10	17,00
<b>Итого:</b>			<b>24,99</b>	<b>25,38</b>	<b>84,11</b>	<b>668,10</b>	<b>0,23</b>	<b>40,00</b>	<b>0,05</b>	<b>3,64</b>	<b>188,10</b>	<b>77,80</b>	<b>3,78</b>	<b>214,00</b>

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 301/2013	Омлет натуральный	150	12,92	20,08	3,46	244,62	0,09	0,46	0,30	0,69	122,31	18,46	2,31	230,77
№ 17/2013	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,80	7,80	0,30	19,80
№ 520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	3,00	0,20	2,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№ 112/2013	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,80	38,00	24,00	4,60	32,00
<b>Итого:</b>			<b>18,04</b>	<b>27,14</b>	<b>70,56</b>	<b>600,32</b>	<b>0,21</b>	<b>14,66</b>	<b>0,30</b>	<b>4,74</b>	<b>184,11</b>	<b>60,26</b>	<b>7,96</b>	<b>317,07</b>

День: пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак:20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 407/2013	Рагу из птицы	150	11,83	12,34	13,63	212,57	0,10	8,91	0,02	2,66	21,43	33,43	1,54	119,14
№511/2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№ 112/2013	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50
<b>Итого:</b>			<b>16,53</b>	<b>13,44</b>	<b>70,13</b>	<b>471,57</b>	<b>0,22</b>	<b>47,91</b>	<b>0,02</b>	<b>3,51</b>	<b>66,43</b>	<b>62,93</b>	<b>5,79</b>	<b>178,14</b>