



Директор ООО фирма <<ЮНИВЕРСИТЕТ>>  
 Михайлова Ю.А. 19.02.2022  
 День: Понедельник  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С 1 ПО 4 КЛАСС (Обед)  
 2 НЕДЕЛЯ



Согласовано:  
 Директор МБОУ «СОШ № 110»  
 10 января 2022  
 Н.Г. Халев

№ реч.	Наименование продукта	Масса порции	ЭЦ (ккал)	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Витамины (мг)		
				Б	Ж	У	Са	Мг	Р	Fe	А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
ОБЕД														
138	Суп картофельный с крупой	200	108	2,64	2,36	18,96	30	31,6	178	0,84		0,65	0,068	4,6
443	Плов из говядины	230	388	17,04	21,16	38,21	49,15	43,66	188	1,9		0,003	0,014	3,88
21	Закуска из овощей	60	42	0,52	3,6	2,58	13,8	8,4	14,4	0,36		1,2	0,012	1,5
378	Чай с сахаром и лимоном	205	82	1,26	1,4	15,93	54	6,3	40,04	0,045		9	4,5	0,58
акт	Батон школьный	30	71	2,28	0,24	14,8	6	4,2	19,2	0,36				0,04
акт	Хлеб пшенично-ржаной	20	52	1,98	0,36	10,2								
	Итого	745	743	25,72	29,12	100,68	152,95	94,16	439,64	3,505	9	17,153	0,134	9,98

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ реч.	Наименование продукта	Масса порции	ЭЦ (ккал)	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Витамины (мг)		
				Б	Ж	У	Са	Мг	Р	Fe	А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
ОБЕД														
111	Борщ "Сибирский" со сметаной	205	144	4,67	5,1	17,01	59,25	40,85	142,95	1,56		0,012	0,9	0,1
451	Тертель из говядины с соусом	90	196	15,54	10,12	34,59	11,3	14	74,5	0,63			144	0,36
259	Картофельное пюре	150	240,75	8,56	10,6	29,4	76	34	130	1			60	0,14
523	Маринад овощной	60	28	0,7	0,052	3,68	7,2	10,1	14,67	0,187			0,187	0,02
639	Компот из сух.фрукт с вкг С	180	104	0,43		26,64	16,2	9	10,8	1,98				0,05
акт	Батон школьный	30	71	2,28	0,24	14,8	6	4,2	19,2	0,36				0,04
акт	Хлеб пшенично-ржаной	20	52	1,98	0,36	10,2								
	Итого	735	835,75	34,16	26,472	136,32	175,95	112,15	392,12	5,717	0,012	205,087	0,66	16,78

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ п/п	Наименование продукта	Масса порции	ЭЦ (ккал)	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Витамины (мг)		
				Б	Ж	У	Са	Мг	Р	Fe	А	В-каротин	В1	С
ОБЕД														
523	Овощи отварные	60	12	0,35	0,026	1,84	7,2	10,1	14,67	0,187		0,187	0,02	1,33
132	Рассольник ленинградский со сметаной	205	134	3,01	5,1	17,73	32,5	33	204,5	1,15		0,8	0,1	7,5
ТТК3059	Биточки рубленые из филе куриного с соусом	90	198	8,8	6,7	3,7	33,8	19,6	87	1,22		216	0,066	0,44
516	Макаронные изделия отварные с маслом слив.	150	245	5,1	9,15	24,2	12	18	34,5	0,9		36	18	0,06
705	Напиток из плодов шиповника	180	89	0,61	0,25	21,73	7,2	2,7	1,8					108
акт	Батон школьный	30	71	2,28	0,24	14,8	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	52	1,98	0,36	10,2								
	<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>801</b>	<b>22,13</b>	<b>21,826</b>	<b>94,2</b>	<b>98,7</b>	<b>87,6</b>	<b>361,67</b>	<b>7,777</b>	<b>36</b>	<b>234,987</b>	<b>0,286</b>	<b>117,27</b>

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ п/п	Наименование продукта	Масса порции	ЭЦ (ккал)	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Витамины (мг)		
				Б	Ж	У	Са	Мг	Р	Fe	А	В-каротин	В1	С
ОБЕД														
102	Морская капуста	60	24,41	0,53	2,13	1,6	3,06	2,5	5,2	0,09		3,6	0,05	1,35
197	Щи из свежей капусты и томатом со сметаной	205	80	1,97	4,68	7,62	41,7	18,54	75,58	0,68		0,61	0,052	17,29
436	Картофель по-домашнему с мясом	240	490	16,31	27,12	45,21	25,9	22	94	3,45		0,138	0,115	3,28
686	Чай с сахаром	180	56	0,186	0,006	12,38	16,18	6,42	8,52	0,738			0,024	2,4
акт	Батон школьный	30	71	2,28	0,24	14,8	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	52	1,98	0,36	10,2								
	<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>773,41</b>	<b>23,256</b>	<b>34,536</b>	<b>91,81</b>	<b>92,84</b>	<b>53,36</b>	<b>202,5</b>	<b>5,318</b>	<b>0,014</b>	<b>4,348</b>	<b>0,281</b>	<b>24,32</b>

День: Пятница  
Неделя: Вторая  
Сезон: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ реч.	Наименование продукта	Масса порции	ЭЦ (ккал)	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины (мг)				
				Б	Ж	У	Са	Мг	Р	Fe	А	В-каротины	В1	С
ОБЕД														
21	Закуска из овощей	60	42	0,52	3,6	2,58	13,8	8,4	14,4	0,36	12	0,012	1,5	
215	Уха из горбуши	200	110	2	4,9	14,3	37,5	37,5	107,5	1,5	0,9	0,175	6	
491	Чихоби	90	146	6	6,08	5,12	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	0,04	0,272	
405	Каша гречневая рассыпчатая	150	216	5,76	8,46	30,78	37,8	37,8	135	3,03		0,144		
700	Напиток из молока с вит С	180	68	0,9		16,38	12,6	7,2	12,6	0,54	23,4	0,018	3,6	
акт	Батон школьный	30	71	2,28	0,24	14,8	6	4,2	19,2	0,36		0,04		
	Хлеб пшенично-ржаной	20	52	1,98	0,36	10,2								
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>705</b>	<b>19,44</b>	<b>23,64</b>	<b>94,16</b>	<b>123,3</b>	<b>109,44</b>	<b>369,02</b>	<b>6,52</b>	<b>1,35</b>	<b>90,3</b>	<b>0,429</b>	<b>11,372</b>

День: Суббота

Неделя: Вторая

Сезон: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ реч.	Наименование продукта	Масса порции	ЭЦ (ккал)	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины (мг)				
				Б	Ж	У	Са	Мг	Р	Fe	А	В-каротины	В1	С
ОБЕД														
523	Овощи свежие	60	42	0,52	3,6	2,58	13,8	8,4	14,4	0,36	12	0,012	1,5	
160	Суп-лапша домашняя	200	106	2,24	4,65	11,12	37,5	37,5	107,5	1,5	0,9	0,175	6	
ТТК2675	Биточек мясной	100	185	17,4	12,2	37,3	11,3	14	74,5	0,63	144	0,36	0,16	
512	Рис припущенный	150	221	5,1	9,15	34,2	12	18	34,5	0,9	36	0,06		
	Сок	180	68	0,9		16,38	12,6	7,2	12,6	0,54	23,4	0,018	3,6	
акт	Батон школьный	30	71	2,28	0,24	14,8	6	4,2	19,2	0,36		0,04		
	Хлеб пшенично-ржаной	20	52	1,98	0,36	10,2								
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>745</b>	<b>30,42</b>	<b>30,2</b>	<b>126,58</b>	<b>93,2</b>	<b>89,3</b>	<b>262,7</b>	<b>4,29</b>	<b>36</b>	<b>1,983</b>	<b>0,665</b>	<b>11,26</b>