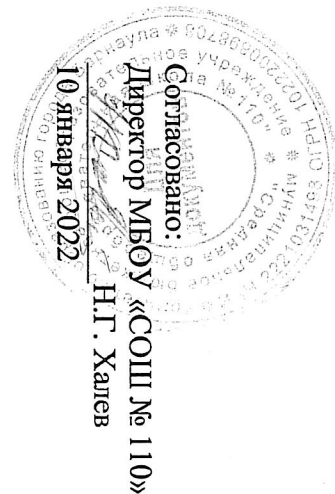


Директор ООО д/фирма «КОМАНДА»  
 Минаев/дов Ю.А.  
 2022

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



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

№ п/п	Наименование продукта	Масса порции	ЭЦ (ккал)	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины (мг)		
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	В - каротин	В1	С		
ОБЕД																
21	Закуска из опощей	60	42	0,52	3,6	2,58	13,8	8,4	14,4	0,36		12	0,012	1,5		
197	Ци из капусты с картофелем и томатом и сметаной	205	88	1,97	4,68	7,62	41,7	18,54	75,58	0,68	0,004	0,61	0,052	17,29		
461	Сосиска детская	100	227	8	13	2	32	27	158	1,10		341	0,05	1,4		
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	0,58		
378	Сок	180	91	1,26	1,4	15,93	54	6,3	40,04	0,045	9	4,5				
	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>745</b>	<b>836</b>	<b>21,11</b>	<b>32,43</b>	<b>77,33</b>	<b>159,5</b>	<b>82,44</b>	<b>341,72</b>	<b>3,445</b>	<b>45,004</b>	<b>376,11</b>	<b>0,214</b>	<b>20,19</b>		

День: Вторник  
 Неделя: Первая  
 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	Mg	P	Fe	A	В - каротин	В1	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	9,84
421	Тфтель мясной с соусом	100	218	15,54	10,12	34,59	11,3	14	74,5	0,63		144	0,36	0,16
520	Пюре картофельное	200	245,7	4,16	10,439	28,132	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
101	Зеленый горошек консервированный	60	28	2,4		4,8	7,2	10,1	14,67	0,187		0,187	0,02	1,33
700	Напиток из черной смородины	180	68	0,9		16,38	14,4	5,4	7,2	0,72				
	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>795</b>	<b>826,7</b>	<b>31,93</b>	<b>26,259</b>	<b>125,912</b>	<b>140,15</b>	<b>104,55</b>	<b>341,02</b>	<b>4,507</b>	<b>0,012</b>	<b>145,087</b>	<b>0,655</b>	<b>16,73</b>

ДЕНЬ: Среда  
 Неделя: Первая  
 СЕЗОН: Зимне-весенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ рец.	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	
132	Рассолычник ленинградский со сметаной	205	134	3,01	5,1	17,73	32,5	33	204,5	1,15		0,8	0,1	7,5	
395	Рыба тушеная в томате с овощами	90	202	8,48	4,32	4,48	408	27,6	204	0,72		20,4	360	0,13	
512	Рис припущенный	150	221	5,1	9,15	34,2	12	18	34,5	0,9		36	18	0,06	
639	Компот из сух.фрукт с вит 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	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	52	1,98	0,36	10,2									
	Итого	735	808,41	21,81	21,3	109,65	477,76	94,3	478,2	5,2		56,4	382,4	0,38	8,9

День: Четверг  
 Неделя: Первая  
 СЕЗОН: Зимне-весенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ рец.	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	Маринад овощной	60	28	0,7	0,052	3,68	7,2	10,1	14,67	0,187		0,187	0,02	1,33	
215	Уха из горбуши	200	110	2	4,9	14,3	37,5	37,5	107,5	1,5		0,9	0,175	6	
293	Птица запеченная	90	148	11,76	6,88	1,12	31,62	24	156,48	2,21		0,03	0,03	0,1	
405	Каша гречневая рассыпчатая	150	216	5,76	8,46	30,78	37,8	37,8	135	3,03			0,144	1,62	
640	Напиток из ягод	180	97	0,054	5,4	0,72	3,6	0,9	3,6	0,09					
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									
	Итого	730	722	24,534	26,292	75,6	123,72	114,5	436,45	7,377		0,03	1,117	0,479	8,95

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ рец.	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														
139	Суп картофельный с горохом	200	158	6,4	5,45	20,65	46,5	37,5	139,5	2,15		0,825	0,24	6,2
ТТК2675	Биточек мясной	110	180	15,54	10,12	34,59	11,3	14	74,5	0,63		144	0,36	0,16
510	Каша пшениная вязкая	200	234	5,85	8,97	34,32	13,26	0,6	34,5	0,9		18	0,06	
685	Чай с сахаром	180	52	0,18		12,2	14,4	5,4	7,2	0,72				
	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								
	Итого	740	747	32,23	25,14	126,76	91,46	61,7	274,9	4,76	36	162,825	0,7	6,36

День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ рец.	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
ТТК2865	Суп из овощей со сметаной	200	110	2	4,9	14,3	37,5	37,5	107,5	1,5		0,9	0,175	6
ТТК3069	Картофельная запеканка с мясом	210	428	18,2	17,4	23,69	25,9	22	94	3,45	0,01	0,138	0,115	3,28
685	Чай с сахаром	180	52	0,18		12,2	14,4	5,4	7,2	0,72				
	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								
	Итого	700	755	25,16	26,5	77,77	97,6	77,5	242,3	6,39	0,01	13,038	0,342	10,78