

Директор ООО «Ирма» «КОМАЛ»
 Михайлов Ю. А.
 2022 г.
 ДЕНЬ: Понедельник
 Неделя: Вторая
 СЕЗОН: Зимне-весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 2 НЕДЕЛЯ

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

№ рещ.	Наименование продукта	Масса порции	ЭЦ (ккал)	Пищевые вещества			Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	В-каротины	В1	С
ЗАВТРАК														
14	Масло (порциями)	20	75	0,15	8,25	0,08	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
174	Каша молочная геркулес	210	280	7,97	3,95	60,1	294	44,1	107,1	1,47		0,017		
686	Чай с сахаром и лимоном	200	56	0,186	0,006	12,38	16,18	6,12	8,52	0,738		0,024		2,4
тк1283	Пирожок с повидлом	70	122		3	1,5	26	7,8	10,2	27,6	0,6	7,8	4,2	0,04
	Итого	500	533	11,306	13,706	98,56	319,18	60,46	145,12	2,828	7,859	4,238	0,081	2,4

ДЕНЬ: Вторник
 Неделя: Вторая
 СЕЗОН: Зимне-весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ рещ.	Наименование продукта	Масса порции	ЭЦ (ккал)	Пищевые вещества			Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	В-каротины	В1	С
ЗАВТРАК														
461	Сосиска Детская	90	135	6	11	1	32	27	158	1,10		341	0,05	1,4
520	Пюре картофельное	150	189	3,2	8,03	21,64	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
378	Сок	180	91	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	0,14	14,8	6	4,2	19,2	0,36				
523	Овощи свежие	60	42	0,52	3,6	2,58	13,8	8,4	14,4	0,36		12	0,012	1,5
	Итого	510	528	13,26	24,17	55,95	147,8	75,9	314,14	2,915	9	357,5	0,237	8,3

ДЕНЬ: Среда
 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		
ЗАВТРАК																
ТТКЭ059	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.	180	245	5,1	9,15	24,2	12	18	34,5	0,9		18	0,06			
685	Чай с сахаром	200	52	0,18		12,2	14,4	5,4	7,2	0,72						
акт	Батон школьный	30	71	2,28	0,24	14,8	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	Итого	500	566	16,36	16,09	54,9	66,2	47,2	147,9	3,2	36	234	0,166	0,44		

ДЕНЬ: Четверг
 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		
ЗАВТРАК																
ТТК2764	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	300,6	8,56	10,6	29,4	76	34	130	1		60	0,14	5,4		
451	Котлета из говядины	90	138	15,54	10,12	34,59	11,3	14	74,5	0,63		144	0,36	0,16		
ТТК3769	Напиток из апельсин	180	42,4	0	0,05	2,8	54	6,3	40,04	0,045		4,5		0,58		
акт	Батон школьный	30	71	2,28	0,24	14,8	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	Итого	480	552	26,38	21,01	81,59	147,3	58,5	263,74	2,035	9	208,5	0,54	5,56		

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	Mg	P	Fe	A	В-каротины	В1	С
ЗАВТРАК														
382	Морковная запеканка с творогом	200	367	31,92	23,8	47,7	299,25	53,38	418,82	2,05	158,5	0,13	0,84	
ТТК051	Компот из ягод с витаминном С	200	90	0,4		29,9	9	3,6	7,2	0,14			5,72	
560	Булочка "Российская"	70	69	2,5	1,62	16,26	7,8	10,2	27,6	0,6	7,8	4,2	0,04	
	Мандарин	50	38	1,1	0,4	3,4	37	12	20	0,15		0,058	0,036	
	Итого	520	564	35,92	25,82	97,26	353,05	79,18	473,62	2,94	166,3	4,258	0,206	
	Итого												33,26	

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	Mg	P	Fe	A	В-каротины	В1	С
ЗАВТРАК														
348	Горный Бургерброд с сыром	80	266,7	11,32	14,4	22,69	76	54	130	1,6	20	442,18	0,13	16
ТТК2298	Каша молочная рисовая	240	265,2	8,3	7,5	45	292,8	44,06	105,2	1,46			0,017	
685	Чай с сахаром	180	52	0,18		12,2	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Итого	500	583,9	19,8	21,9	79,89	383,2	103,46	242,4	3,78	20	442,18	0,147	16