

Директор ООО фирма <<ЮМАЛ>>

Михайлов Ю.А.

2021 г.



ДЕНЬ: Понедельник

Неделя: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.



Директор МБОУ лицей "СИГМА"

Карбышева В.Г.

2021 г.

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

**1 НЕДЕЛЯ**

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	B1
ОБЕД													
20	Закуска из свежих овощей	30	0,27	1,8	1,29	21	13,8	8,4	14,4	0,36	12	0,012	1,5
197	Щи из свежей капусты с картофелем и томатом и сметаной	200/5	1,97	4,68	7,62	80	41,7	18,54	75,58	0,68	0,61	0,052	17,29
461	Сосиска детская	60	6	11	1	135	32	27	158	1,10	341	0,05	1,4
516	Макаронные изделия отварные с маслом слив.	150	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	18	0,06	
378	Сок	180	1,26	1,4	15,93	91	54	6,3	40,04	0,045	4,5		0,58
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36		0,04	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>16,88</b>	<b>28,27</b>	<b>64,84</b>	<b>643</b>	<b>159,5</b>	<b>82,44</b>	<b>341,72</b>	<b>3,445</b>	<b>376,11</b>	<b>0,214</b>	<b>20,19</b>

ДЕНЬ: Вторник

Неделя: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ реч.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B -	B1	C
110	Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,41	5,8	12,88	113	41,5	29,5	95,5	1,25		0,5	0,06	6,85
421	Тефтель мясной	80	15,54	10,12	34,59	138	11,3	14	74,5	0,63		144	0,36	0,16
520	Пюре картофельное	150	3,2	8,03	21,64	189	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
523	Овощи отварные	30	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,1	14,67	0,187		0,187	0,02	1,33
700	Напиток из черной смородины	180	0,9		16,38	68	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>Итого</b>	470	24,68	24,216	102,13	591	122,4	93,2	293,57	4,197	0	144,687	0,615	13,74

ДЕНЬ: Среда

Неделя: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ реч.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B -	B1	C
132	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	3,01	5,1	17,73	134	32,5	33	204,5	1,15		0,8	0,1	7,5
451	Котлета из говядины	80	15,54	10,12	34,59	138	11,3	14	74,5	0,63		144	0,36	0,16
510	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,9	26,4	180	13,26	0,6	34,5	0,9	36	18	0,06	
	Морская капуста	15	0,15	0,85	0,65	11,2	3,06	2,5	5,2	0,09		3,6	0,05	1,35
639	Компот из сух.фрукт с вит С	180	0,43		26,64	104	16,2	9	10,8	1,98				0,05
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>Итого</b>	455	25,91	23,21	120,81	638,2	82,32	63,3	348,7	5,11	36	166,4	0,61	9,06

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У	Ca		Mg	P	Fe	A	B -	B1	C	
															Б
ОБЕД															
215	Уха из горбуши	200	2	4,9	14,3	110	37,5	37,5	107,5	1,5	0,9	0,175	6		
293	Птица запеченная	80	11,76	6,88	1,12	148	31,62	24	156,48	2,21	0,03	0,1			
405	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,76	8,46	30,78	216	37,8	37,8	135	3,03		0,144			
613	Маринад овощной(без томата)	30	0,44	1,28	2,2	28	9,75	4,5	14,7	0,33	0,0068	0,0054	8,1		
640	Напиток из ягод	180	0,054	5,4	0,72	97	3,6	0,9	3,6	0,09			1,62		
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36		0,04			
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>22,294</b>	<b>27,16</b>	<b>63,92</b>	<b>670</b>	<b>126,27</b>	<b>108,9</b>	<b>436,48</b>	<b>7,52</b>	<b>0,9368</b>	<b>0,4544</b>	<b>15,72</b>		

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У	Ca		Mg	P	Fe	A	B -	B1	C	
															Б
ОБЕД															
139	Суп картофельный с горохом	200	6,4	5,45	20,65	158	46,5	37,5	139,5	2,15	0,825	0,24	6,2		
517	Рыба тушеная в томате с овощами	80	8,48	4,32	4,48	202	408	27,6	204	0,72	360	0,13			
512	Рис припущенный	150	5,1	9,15	34,2	221	12	18	34,5	0,9	18	0,06			
685	Чай с сахаром	180	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72					
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36		0,04			
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>22,44</b>	<b>19,16</b>	<b>86,33</b>	<b>704</b>	<b>486,9</b>	<b>92,7</b>	<b>404,4</b>	<b>4,85</b>	<b>378,825</b>	<b>0,47</b>	<b>6,2</b>		





ДЕНЬ: Вторник

Неделя: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ рещ.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В -	В1	С
ОБЕД														
111	Борщ "Сибирский" со сметаной	200/5	4,67	5,1	17,01	144	59,25	40,85	142,95	1,56	0,012	0,9	0,1	9,84
451	Тефтель из говядины	80	15,54	10,12	34,59	138	11,3	14	74,5	0,63		144	0,36	0,16
259	Картофельное пюре	150	8,56	10,6	29,4	240,75	76	34	130	1		60	0,14	5,4
613	Маринад овощной(без томата)	30	0,44	1,28	2,2	28	9,75	4,5	14,7	0,33		0,0068	0,0054	8,1
639	Компот из сух.фрукт с вит С	180	0,43		26,64	104	16,2	9	10,8	1,98				0,05
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36		0,04		
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>31,92</b>	<b>27,34</b>	<b>124,64</b>	<b>725,75</b>	<b>178,5</b>	<b>106,55</b>	<b>392,15</b>	<b>5,86</b>	<b>0,012</b>	<b>204,9068</b>	<b>0,6454</b>	<b>23,55</b>

ДЕНЬ: Среда

Неделя: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ рещ.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В -	В1	С
ОБЕД														
523	Овощи отварные	30	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,1	14,67	0,187		0,187	0,02	1,33
132	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	3,01	5,1	17,73	134	32,5	33	204,5	1,15		0,8	0,1	7,5
733	Фрикадельки куриные	80	15	22,5	14,54	268,8	28,13	26,25	105	2,06	0,038	0,038	0,093	0,75
516	Макаронные изделия отварные с маслом слив.	150	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	21,73	89	7,2	2,7	1,8	3,96				108
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36		0,04		
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>26,35</b>	<b>37,266</b>	<b>94,84</b>	<b>819,8</b>	<b>93,03</b>	<b>94,25</b>	<b>379,67</b>	<b>8,617</b>	<b>36,038</b>	<b>19,025</b>	<b>0,313</b>	<b>117,58</b>

ДЕНЬ: Четверг

Неделя: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б		Ж			Ca	Mg	P	Fe	A	B -	B1	C
			Б	Ж	У	У									
ОБЕД															
197	Щи из свежей капусты и томатом со сметаной	200/5	1,97	4,68	7,62	80	41,7	18,54	75,58	0,68	0,004	0,61	0,052	17,29	
68	Картофель по-домашнему с курицей	180	17,25	18,72	23,69	334	25,9	22	94	3,45	0,01	0,138	0,115	3,28	
	Салат из морской капусты	15	0,4	1,6	1,2	18		4,8	12,4	6,6	1,92	0,187		0,005	
686	Чай с сахаром	180/6	0,186	0,006	12,38	56	16,18	6,12	8,52	0,738		0,024		2,4	
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36		0,04			
	<b>Итого</b>	225	22,086	25,246	59,69	559	89,78	55,66	209,7	11,828	1,934	0,935	0,231	22,975	

ДЕНЬ: Пятница

Неделя: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б		Ж			Ca	Mg	P	Fe	A	B -	B1	C
			Б	Ж	У	У									
ОБЕД															
215	Уха из горбуши	200	2	4,9	14,3	110	37,5	37,5	107,5	1,5		0,9	0,175	6	
491	Чахобили	80	6	6,08	5,12	138	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	54	0,04	0,272	
405	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,76	8,46	30,78	216	37,8	37,8	135	3,03			0,144		
21	Закуска из овощей	30	0,27	1,8	1,29	21	18,4	11,2	19,2	0,48		16	0,016	2	
700	Напиток из ягод	180	0,9		16,38	68	12,6	7,2	12,6	0,54		23,4	0,018	3,6	
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36		0,04			
	<b>Итого</b>	670	17,21	21,48	82,67	624	127,9	112,24	373,82	6,64	1,35	94,3	0,433	11,872	

ДЕНЬ: Субботу

Неделя: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ реч.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B -	B1	C
ОБЕД														
ТТК2865	Суп из вощей со сметаной	200	2	4,9	14,3	110	37,5	37,5	107,5	1,5		0,9	0,175	6
ТТК2675	Биточек мясной	80	15,54	10,12	34,59	138	11,3	14	74,5	0,63		144	0,36	0,16
512	Рис припущенный	150	5,1	9,15	34,2	221	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
15	Овощи отварные	30	0,27	1,8	1,29	21	18,4	11,2	19,2	0,48		16	0,016	2
	Сок	180	0,9		16,38	68	12,6	7,2	12,6	0,54		23,4	0,018	3,6
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>Итого</b>	670	26,09	26,21	115,56	629	97,8	92,1	267,5	4,41	36	202,3	0,669	11,76