

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"  
 Карбышев В.Г.  
 " 2021 г.

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

**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	В1	C
<b>ЗАВТРАК</b>														
14	Масло (порциями)	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
174	Каша молочная рисовая	200	7,82	3,95	60,02	307	292,8	44,06	105,2	1,46			0,017	
685	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
560	Булочка "Российская"	50	2,5	1,62	16,26	69	7,8	10,2	27,6	0,6	7,8	4,2	0,04	
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>10,65</b>	<b>13,82</b>	<b>88,56</b>	<b>503</b>	<b>316,2</b>	<b>59,7</b>	<b>141,9</b>	<b>2,8</b>	<b>7,859</b>	<b>4,238</b>	<b>0,057</b>	<b>0</b>



ДЕНЬ: Вторник

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
ЗАВТРАК														
231	Поджарка из рыбы	60	21	12,42	9,9	238	32	27	158	1,10	341	0,05	1,4	
520	Пюре картофельное	150	3,2	8,03	21,64	189	42	30	82,5	1,05		0,135	5,4	
342	Компот из ягодной смеси	180	0,38	0,15	23,69	90	54	6,3	40,04	0,045	9	4,5	0,58	
	Батон школьный	30	2,28	0,14	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36		0,04		
523	Маринад овощной	35	0,35	0,026	1,84	14	7,2	10,1	14,67	0,187		0,187	1,33	
	<b>Итого</b>	455	27,21	20,766	71,87	602	141,2	77,6	314,41	2,742	9	345,687	8,13	

ДЕНЬ: Среда

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
ЗАВТРАК														
	Творожная запеканка с джемом	150/15	16,2	11,46	97,8	363	299,25	53,38	418,82	2,05	158,5	0,13	0,84	
ТТК051	Компот из ягод с витамином С	180	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14			5,72	
	Батон школьный	30	2,28	0,14	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36		0,04		
560	Булочка "Российская"	50	2,5	1,62	16,26	69	7,8	10,2	27,6	0,6	7,8	4,2	0,04	
	<b>Итого</b>	260	21,38	13,22	158,76	593	322,05	71,38	472,82	3,15	166,3	4,2	6,56	



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		
ЗАВТРАК																
14	Масло (порциями)	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038				
417	Каша молочная маная	200	7,82	3,95	60,02	307	292,8	44,06	105,2	1,46			0,017			
700	Напиток из ягод	180	0,9		16,38	68	12,6	7,2	12,6	0,54		23,4	0,018		3,6	
ТТК2279	Булка сдобная с маком	50	1,21	2,22	6,69	51,63	7,8	10,2	27,6	0,6	7,8	4,2	0,04			
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>10,08</b>	<b>14,42</b>	<b>83,17</b>	<b>501,63</b>	<b>314,4</b>	<b>61,5</b>	<b>147,3</b>	<b>2,62</b>	<b>7,859</b>	<b>27,638</b>	<b>0,075</b>			<b>3,6</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		
ЗАВТРАК																
348	Рагу из овощей	200	9,8	11,3	36,8	283	76	54	130	1,6	20	442,18	0,13		16	
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	
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>490</b>	<b>27,26</b>	<b>34,04</b>	<b>78,34</b>	<b>674,8</b>	<b>124,53</b>	<b>89,85</b>	<b>261,4</b>	<b>4,74</b>	<b>20,038</b>	<b>442,218</b>	<b>0,263</b>			<b>16,75</b>



ДЕНЬ: Суббота

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
ЗАВТРАК														
180	Кулеш рисовый	150	7,97	3,95	60,1	280	294	44,1	107,1	1,47			0,017	
	Сосиска в тесте	50/50	5,1	9,15	24,2	421	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
685	Чай с сахаром	180	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	<b>Итого</b>	330	13,25	13,1	96,5	753	320,4	67,5	148,8	3,09	36	18	0,077	0



Директор ООО фирма <<ЮМАЛ>>

Михайлов Ю.А.

2021 г.



День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

Директор МБОУ лицей "СИГМА"

Карбышев В.Г.

2021 г.



## ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С 1 ПО 4 КЛАСС (Завтрак)

### 2 НЕДЕЛЯ

№ рещ.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества					Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B -	B1	C
ЗАВТРАК														
14	Масло (порциями)	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
174	Каша молочная геркулес	150	7,97	3,95	60,1	280	294	44,1	107,1	1,47			0,017	
686	Чай с сахаром и лимоном	180/6	0,186	0,006	12,38	56	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4
тк1283	Пирожок с повидлом	50	3	1,5	26	122	7,8	10,2	27,6	0,6	7,8	4,2	0,04	
	<b>Итого</b>	210	11,306	13,706	98,56	533	319,18	60,46	145,12	2,828	7,859	4,238	0,081	2,4



ДЕНЬ: Вторник

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	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B -	B1	C
ЗАВТРАК														
461	Сосиска детская	60	6	11	1	135	32	27	158	1,10	341	0,05	1,4	
520	Пюре картофельное	150	3,2	8,03	21,64	189	42	30	82,5	1,05		0,135	5,4	
378	Сок	180	1,26	1,4	15,93	91	54	6,3	40,04	0,045	9	4,5	0,58	
	Батон школьный	30	2,28	0,14	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36		0,04		
523	Овощи свежие	35	0,35	0,026	1,84	14	7,2	10,1	14,67	0,187	0,187	0,02	1,33	
	<b>Итого</b>	455	13,09	20,596	55,21	500	141,2	77,6	314,41	2,742	9	345,687	8,13	

ДЕНЬ: Среда

Неделя: Вторая

СЕЗОН: Зимне-весенний

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
ЗАВТРАК														
498	Биточки рубленные из филе куриного с соусом	80	7,36	5,7	29,8	228	33,8	19,6	87	1,22	216	0,066	0,44	
516	Макаронные изделия отварные с маслом слив.	150	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	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>	440	14,92	15,09	81	596	66,2	47,2	147,9	3,2	36	0,166	0,44	



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	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B -	B1
ЗАВТРАК													
259	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	8,56	10,6	29,4	321	76	34	130	1	60	0,14	5,4
451	Котлета из говядины	80	15,54	10,12	34,59	138	11,3	14	74,5	0,63	144	0,36	0,16
378	Напиток из апельсин	180	1,26	1,4	15,93	91	54	6,3	40,04	0,045	9	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>490</b>	<b>27,64</b>	<b>22,36</b>	<b>94,72</b>	<b>621</b>	<b>147,3</b>	<b>58,5</b>	<b>263,74</b>	<b>2,035</b>	<b>9</b>	<b>208,5</b>	<b>5,56</b>

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	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B -	B1
ЗАВТРАК													
382	Морковная запеканка с творогом	200/15	31,92	23,80	47,70	367	299,25	53,38	418,82	2,05	158,5	0,13	0,84
ТТК051	Компот из ягод с витамином С	180	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14			5,72
	Батон школьный	30	2,28	0,14	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36		0,04	
560	Булочка "Российская"	50	2,5	1,62	16,26	69	7,8	10,2	27,6	0,6	7,8	4,2	0,04
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>5,18</b>	<b>1,76</b>	<b>60,96</b>	<b>597</b>	<b>322,05</b>	<b>71,38</b>	<b>472,82</b>	<b>3,15</b>	<b>166,3</b>	<b>4,2</b>	<b>6,56</b>



