



Примерное меню для учащихся из многодетных семей (завтрак)

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

День недели: понедельник

Неделя: первая

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	1	Биточки рыбные с соусом	100	7.10	5.85	11.40	131.00	103.00	0.11	3.34	18.42	58.60	34.20	256.90	4.83
	2	Рис припущенный	180	4.75	10.80	47.32	251.00	36.00	0.06	0.00	0.38	7.92	36.00	110.70	0.74
	3	Чай с сахаром	200	0.02	0.00	4.39	56.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	0.60	0.80	0.09
	4	Батон школьный	40	2.40	0.45	12.03	95.20	0.00	0.08	0.00	0.69	9.90	19.80	70.20	1.32
		ИТОГО		14.27	17.10	75.14	533.20	139.00	0.24	3.34	19.49	77.71	90.60	438.60	6.98

День недели: вторник

Неделя: первая

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
24	1	Котлеты из птицы с соусом	100	8.23	9.45	12.18	258.00	70.20	0.10	2.22	1.52	22.46	28.51	188.00	2.33
5г	2	Каша гречневая вязкая	180	5.55	6.01	25.01	176.00	9.00	0.39	0.00	0.75	26.77	182.50	273.52	6.17
210	3	Напиток фруктово-ягодный	200	0.20	0.20	22.80	94.00	40.00	0.08	2.60	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	4	Батон школьный	40	2.40	0.45	12.03	95.20	0.00	0.08	0.00	0.69	9.90	19.80	70.20	1.32
	5	ИТОГО		16.38	16.11	72.02	623.20	119.20	0.64	4.82	2.97	299.13	258.81	711.73	10.02

День недели: среда

Неделя: первая

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
27	1	Тефтели мясные с соусом	100	13.43	16.81	14.29	284.00	5.76	0.08	4.04	4.73	18.78	27.45	156.37	2.26
5в	2	Макароны с маслом	200	7.39	10.96	47.55	235.00	28.00	0.12	0.00	1.09	13.90	10.86	60.49	0.83
	3	Чай с сахаром	200	0.02	0.00	4.39	56.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	0.60	0.80	0.09
8а	4	Батон школьный	40	2.40	0.45	12.03	95.20	0.00	0.08	0.00	0.69	9.90	19.80	70.20	1.32
		ИТОГО		23.24	28.22	78.27	670.20	33.76	0.27	4.04	6.51	43.87	58.71	287.86	4.49

День недели: четверг

Неделя: первая

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
16	1	Фрикадельки из из птицы с соусом	100	10.10	4.70	7.70	115.00	54.25	0.13	7.44	6.14	27.66	55.40	238.70	2.25
3г	2	Каша гречневая вязкая	180	5.55	6.01	25.01	176.00	0.08	50.50	1.70	23.30	16.30	45.20	1.10	0.75
9г	3	Чай с лимоном и сахаром	200	0.07	0.00	15.29	58.58	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.96	1.70	1.70
7в	5	Батон школьный	40	3.40	2.68	12.03	95.20	0.00	0.08	0.00	0.69	9.90	19.80	70.20	1.32
		ИТОГО		19.12	13.39	60.03	444.78	54.33	50.71	9.14	30.13	57.36	121.36	311.70	6.02

День недели: пятница

Неделя: первая

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
22	1	Голубцы ленивые с соусом	100	5.52	7.31	7.15	193.00	0.00	0.07	4.58	1.99	13.01	24.15	166.73	2.51
4г	2	Картофельное пюре	200	5.88	6.85	41.58	223.00	34.32	0.31	49.45	0.32	64.12	60.82	172.76	2.25
4н	3	Напиток лимонный	200	5.80	5.00	9.60	94.00	40.00	0.08	2.60	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	4	Батон школьный	40	2.40	0.45	12.03	95.20	0.00	0.08	0.00	0.69	9.90	19.80	70.20	1.32
		ИТОГО		19.60	19.61	70.36	605.20	74.32	0.53	56.63	3.00	327.03	132.77	589.69	6.28

День недели: суббота

Неделя: первая

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
20	1	Рыбные палочки с соусом	110	14.80	10.56	11.50	253.00	102.43	0.30	7.60	5.53	213.91	63.19	377.86	1.54
5н	4	Макароны с маслом и сыром	200	7.39	10.96	47.55	255.00	28.00	0.12	0.00	1.09	13.90	10.86	60.49	0.83
6в	5	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.00	0.00	27.96	151.00	0.00	0.02	0.44	0.20	4.80	2.80	5.00	0.16
		Батон школьный	40	3.40	2.68	12.03	95.20	0.00	0.08	0.00	0.69	9.90	19.80	70.20	1.32
		ИТОГО		22.19	21.52	87.01	659.00	130.43	0.43	8.04	6.82	232.62	76.86	443.35	2.53

Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню



Примерное меню для учащихся из многодетных семей (завтрак)

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
9	1	Фрикадельки из из птицы с соусом	100	10.10	4.70	7.70	115.00	28.00	0.12	0.00	1.09	13.90	10.86	60.49	0.83
3г	2	Макароны с маслом	200	7.39	10.96	47.55	235.00	0.08	50.50	1.70	23.30	16.30	45.20	1.10	0.75
	3	Чай с лимоном и сахаром	200	0.07	0.00	15.29	58.58	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.96	1.70	1.70
	4	Батон школьный	40	3.40	2.68	12.03	95.20	0.00	0.08	0.00	0.69	9.90	19.80	70.20	1.32
		ИТОГО	540	20.96	18.34	82.57	503.78	28.08	50.69	1.70	25.08	43.60	76.82	133.49	4.60

День недели: вторник

Неделя: вторая

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
34	1	Рыба под сырной шапкой	100	10.20	11.92	8.56	151.00	102.43	0.30	7.60	5.53	213.91	63.19	377.86	1.54
4г	2	Рис припущенный	200	5.40	6.96	57.86	189.00	36.00	0.06	0.00	0.38	7.92	36.00	110.70	0.74
9г	3	Напиток ягодный	200	6.96	3.50	28.19	105.00	22.30	0.02	0.18	0.11	62.08	9.33	85.45	0.30
10а	4	Батон школьный	40	2.40	0.45	12.03	95.20	0.00	0.08	0.00	0.69	9.90	19.80	70.20	1.32
		ИТОГО	540	24.96	22.82	106.64	540.20	160.73	0.45	7.79	6.70	293.82	128.32	644.21	3.90

День недели: среда

Неделя: вторая

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
456	1	Зразы рубленые с соусом	100	7.85	9.60	11.55	166.00	28.00	0.12	0.00	1.09	13.90	10.86	60.49	0.83
3г	2	Каша гречневая вязкая	180	5.55	6.01	25.01	176.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.96	1.70	1.70
3г	2	Чай с лимоном и сахаром	200	0.07	0.00	15.29	58.58	5.33	0.07	0.00	5.06	12.89	19.64	51.57	1.12
1н	4	Батон школьный	40	3.40	2.68	12.03	95.20	0.00	0.08	0.00	0.69	9.90	19.80	70.20	1.32
ИТОГО			520	16.87	18.29	63.88	495.78	33.33	0.27	0.00	6.84	40.19	51.26	183.96	4.97

День недели: четверг

Неделя: вторая

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
14	1	Куриные колбаски с соусом	100	10.61	8.49	9.00	157.00	0.00	0.07	4.58	1.99	13.01	24.15	166.73	2.51
1г	2	Пюре гороховое	200	17.54	5.83	57.39	316.00	9.00	0.39	0.00	0.75	26.77	182.50	273.52	6.17
8н	3	Чай с сахаром	200	0.20	0.02	15.00	61.00	21.30	0.03	0.25	0.20	65.25	7.25	75.25	0.36
7в	4	Батон школьный	40	2.40	0.45	12.03	62.40	0.00	0.08	0.00	0.69	9.90	19.80	70.20	1.32
ИТОГО			540	30.75	14.79	93.42	596.40	30.30	0.57	4.83	3.63	114.93	233.70	585.70	10.35

День недели: пятница

Неделя: вторая

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
24	1	Тефтели с соусом 1 в	100	8.00	9.64	10.35	172.00	70.20	0.10	2.22	1.52	22.46	28.51	188.00	2.33
5г	2	Рис припущенный	180	4.46	5.2	46.7	251	45.2	0.0909	1.638	0.4163	167.859	31.125	223.022	0.7617
9г	3	Напиток из плодов шиповника	200	0.40	0.10	23.60	94.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	0.60	0.80	0.09
8а	4	Батон школьный	40	2.40	0.45	12.03	95.20	0.00	0.08	0.00	0.69	9.90	19.80	70.20	1.32
ИТОГО			520	15.26	15.39	92.68	612.20	115	0.26	3.86	2.63	201.51	80.04	482.03	4.50

День недели: суббота

Неделя: вторая

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
20	1	Пудинг из птицы с соусом	100	13.96	6.70	8.24	147.00	29.96	0.20	29.69	2.44	25.23	43.11	158.61	2.05
	2	Каша гречневая вязкая	200	6.17	6.68	27.78	196.00	0.08	50.50	1.70	23.30	16.30	45.20	1.10	0.75
5н	3	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.00	0.00	27.96	111.00	0.00	0.02	0.44	0.20	4.80	2.80	5.00	0.16
7в	4	Батон школьный	30	2.40	0.45	12.03	95.20	0.00	0.08	0.00	0.69	9.90	19.80	70.20	1.32
ИТОГО			530	22.53	13.83	76.01	549.20	30.04	50.80	31.83	26.63	56.23	110.91	234.91	4.28

Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню