СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 59

Сметанин И.И._____

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л._____

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В МАОУ СОШ № 59

МЕНЮ неделя 1 день 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
18/4	Каша рисовая молочная с масло	200/10	7,86	2,86	9,61	0,00	41,25	288,21	124,5	37,98	198,5	2,19	35,52	66,12	0,95	0,14	0,5
5/13	Фрукт свежий	150	7,10	7,10	7,18	0,00	0,00	94,66	270	14,85	162	0,19	56,7	64,26	0,11	0,01	0,19
	Напиток кофейный на молоке	200	4,32	2,90	3,74	1,05	4,93	75,45	113,5	38,06	118,2	1,43	12	22,21	0,02	0,03	0,52
3/13	Бутерброд с сыром и маслом	30/20/15	2,91	0,06	10,65	0,34	17,61	179,71	1,5	0	2,38	0,03	73,75	81,63	0,13	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**23,05**	**12,99**	**31,69**	**1,86**	**69,06**	**668,01**	**511,6**	**92,25**	**488,9**	**4,17**	**178,5**	**235,52**	**1,83**	**0,23**	**1,21**
	Итого за день		**23,05**	**12,99**	**31,69**	**1,86**	**69,06**	**668,01**	**511,6**	**92,25**	**488,9**	**4,17**	**178,5**	**235,52**	**1,83**	**0,23**	**1,21**
	Содержание, % от калорийности		14,00		43,00		42,00										

МЕНЮ неделя 1 день 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	ные элементы (мг)			Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
43/8	Филе птицы в соусе	110	5,05	5,05	9,14	0,00	0,20	103,25	14,28	7,65	56,76	0,73	0	0	0,2	0,05	0
57/3	Макаронные изделия отварные	180	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Итого за прием		**18,85**	**9,88**	**19,71**	**2,64**	**74,74**	**568,49**	**338,8**	**55,07**	**255,1**	**5,84**	**50,4**	**74,14**	**2,53**	**0,4**	**20,17**
	Итого за день		**18,85**	**9,88**	**19,71**	**2,64**	**74,74**	**568,49**	**338,8**	**55,07**	**255,1**	**5,84**	**50,4**	**74,14**	**2,53**	**0,4**	**20,17**
	Содержание, % от калорийности		14,00		32,00		54,00										

МЕНЮ неделя 1 день 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	ные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Омлет мясными продуктами	150/5	12,96	14,66	23,11	0,00	1,80	266,74	71,42	15,31	177,6	2	117,3	298,57	0,74	0,07	0,06
17/1	Чай с молоком	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26
4/13	Батон витаминизированный	40	5,49	2,95	12,99	0,99	16,62	209,74	118,6	16,94	96,14	0,76	88	98,01	0,72	0,06	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный витами	45	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**21,78**	**19,12**	**38,27**	**1,75**	**44,00**	**608,67**	**245,4**	**39,69**	**320,6**	**3,2**	**211,9**	**408,88**	**2,08**	**0,19**	**0,4**
	Итого за день		**21,78**	**19,12**	**38,27**	**1,75**	**44,00**	**608,67**	**245,4**	**39,69**	**320,6**	**3,2**	**211,9**	**408,88**	**2,08**	**0,19**	**0,4**
	Содержание, % от калорийности		14,00		57,00		29,00										

МЕНЮ неделя 1 день 4

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	ные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
31/8	Суфле мясное с морковью	90	11,27	9,72	11,64	1,57	9,88	193,75	51,25	22,92	104	1,57	23,88	45,76	1,1	0,04	3
13/1	Чай с сахаром	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	89,01	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
3/3	Картофельное пюре	150	3,08	0,62	4,22	0,53	20,64	138,46	37,12	29,24	84,73	1,09	14,4	30,89	0,18	0,12	10,74
	Итого за прием		**20,73**	**13,30**	**20,18**	**3,59**	**64,95**	**537,23**	**205,7**	**79,59**	**305,5**	**3,9**	**50,84**	**126,55**	**2,56**	**0,3**	**19,26**
	Итого за день		**20,73**	**13,30**	**20,18**	**3,59**	**64,95**	**537,23**	**205,7**	**79,59**	**305,5**	**3,9**	**50,84**	**126,55**	**2,56**	**0,3**	**19,26**
	Содержание, % от калорийности		16,00		35,00		50,00										

МЕНЮ неделя 1 день 5

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	ные элементы (мг)			Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Каша "Царская"	220	24,08	21,83	7,79	1,32	20,97	261,08	18,25	66,2	107,9	2,21	15,93	484,73	0,52	0,1	0,65
-	Батон витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,02	53,90	4,4	6,6	17	0,4	0	0	0,34	0,03	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
16/1	Чай с лимоном	200/5	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26
	Итого за прием		**28,19**	**23,34**	**10,39**	**2,49**	**52,09**	**425,87**	**77,93**	**80,24**	**171,8**	**3,03**	**22,49**	**497,03**	**1,49**	**0,2**	**0,91**
	Итого за день		**28,19**	**23,34**	**10,39**	**2,49**	**52,09**	**425,87**	**77,93**	**80,24**	**171,8**	**3,03**	**22,49**	**497,03**	**1,49**	**0,2**	**0,91**
	Содержание, % от калорийности		27,00		23,00		50,00										

МЕНЮ неделя 2 день 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	ные элементы (мг)			Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
30/8	Кура отварная с овощами	100	17,56	18,07	6,01	0,24	4,61	143,51	28,35	5,78	39,32	0,38	27	48,4	0,24	0,02	0,1
13/3	Макароны отварные	180	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	117,24	79,24	27,53	55,11	1,08	0	72,36	2,55	0,04	31,62
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
15/1	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
	Итого за прием		**24,66**	**18,13**	**12,33**	**7,20**	**52,88**	**431,98**	**124,9**	**48,79**	**139,6**	**2,62**	**27,56**	**124,7**	**3,97**	**0,17**	**35,33**
	Итого за день		**24,66**	**18,13**	**12,33**	**7,20**	**52,88**	**431,98**	**124,9**	**48,79**	**139,6**	**2,62**	**27,56**	**124,7**	**3,97**	**0,17**	**35,33**
	Содержание, % от калорийности		24,00		27,00		50,00										

МЕНЮ неделя 2 день 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	ные элементы (мг)			Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
23/4	Каша "Дружба"(рис, пшено)	200/10	5,03	3,04	9,70	0,51	25,70	211,91	116,2	27,04	124,9	0,53	36,24	67,77	0,19	0,07	0,53
15/1	Напиток кофейный на молоке	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/15	5,69	3,06	13,46	1,03	17,23	217,36	122,9	17,56	99,64	0,79	91,2	101,57	0,74	0,06	0,08
-	Фрукт свежий	150	0,66	0,00	0,66	0,66	16,17	80,32	26,4	14,85	18,15	3,63	0	8,25	0,33	0,05	16,5
	Хлеб ржано-пшеничный витами	32	0,90	0,06	0,54	0,50	5,63	31,98	4,38	2,82	16,24	0,71	0,8	1,39	0,67	0,09	0
	Итого за прием		**12,69**	**6,16**	**24,45**	**2,81**	**78,48**	**598,00**	**270,6**	**61,62**	**252,3**	**5,38**	**128**	**179,12**	**1,95**	**0,24**	**18,22**
	Итого за день		**12,69**	**6,16**	**24,45**	**2,81**	**78,48**	**598,00**	**270,6**	**61,62**	**252,3**	**5,38**	**128**	**179,12**	**1,95**	**0,24**	**18,22**
	Содержание, % от калорийности		9,00		38,00		53,00										

МЕНЮ неделя 2 день 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	ные элементы (мг)			Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
9/5	Запеканка из творога со сгущен	150/30	27,45	25,93	19,08	0,19	33,58	419,56	272,8	41,11	327,7	1,08	119,1	137,5	0,68	0,08	0,46
16/1	Чай с молоком	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**32,32**	**27,44**	**21,97**	**1,66**	**69,71**	**611,30**	**334,6**	**58,45**	**400,1**	**2,1**	**125,7**	**149,8**	**1,82**	**0,2**	**0,72**
	Итого за день		**32,32**	**27,44**	**21,97**	**1,66**	**69,71**	**611,30**	**334,6**	**58,45**	**400,1**	**2,1**	**125,7**	**149,8**	**1,82**	**0,2**	**0,72**
	Содержание, % от калорийности		22,00		33,00		46,00										

МЕНЮ неделя 2 день 4

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	ные элементы (мг)			Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Огурцы консерированные	40	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	180,00	30,8	23,3	148,7	0,72	70,9	137,62	1,16	0,1	0,67
	Суфле Рыбка	90	13,91	13,93	14,64	0,13	8,04	221,15	30,8	23,3	148,7	0,72	70,9	137,62	1,16	0,1	0,67
60/3	Пюре картофельное	150	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	212,57	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
15/1	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**21,13**	**14,02**	**20,90**	**2,13**	**79,20**	**600,98**	**47,03**	**60,45**	**258,2**	**2,25**	**102,4**	**173,34**	**2,58**	**0,24**	**1,78**
	Итого за день		**21,13**	**14,02**	**20,90**	**2,13**	**79,20**	**600,98**	**47,03**	**60,45**	**258,2**	**2,25**	**102,4**	**173,34**	**2,58**	**0,24**	**1,78**
	Содержание, % от калорийности		14,00		32,00		54,00										

МЕНЮ неделя 2 день 5

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Гуляш из свинины	110	13,91	13,93	14,64	0,13	8,04	221,15	30,8	23,3	148,7	0,72	70,9	137,62	1,16	0,1	0,67
60/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	212,57	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
15/1	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**21,13**	**14,02**	**20,90**	**2,13**	**79,20**	**600,98**	**47,03**	**60,45**	**258,2**	**2,25**	**102,4**	**173,34**	**2,58**	**0,24**	**1,78**
	Итого за день		**21,13**	**14,02**	**20,90**	**2,13**	**79,20**	**600,98**	**47,03**	**60,45**	**258,2**	**2,25**	**102,4**	**173,34**	**2,58**	**0,24**	**1,78**
	Содержание, % от калорийности		14,00		32,00		54,00										