СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 59

Сметанин И.И._____

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л._____

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 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																
1/7	Жаркое из свинины	220	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,73	19,02	26,61	177	0,59	23,42	93,28	1,48	0,16	1,36
2/10	Напиток ягодный	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	110,49	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	4
	Хлеб ржано-пшеничный витами	20	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
	Батон витаминизированный	20	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		**25,28**	**18,71**	**11,85**	**2,19**	**73,45**	**510,34**	**55,66**	**76,9**	**305,9**	**3,9**	**46,65**	**127,18**	**2,93**	**0,41**	**12,16**
	Итого за день		**25,28**	**18,71**	**11,85**	**2,19**	**73,45**	**510,34**	**55,66**	**76,9**	**305,9**	**3,9**	**46,65**	**127,18**	**2,93**	**0,41**	**12,16**
	Содержание, % от калорийности		20,00		21,00		58,00										

МЕНЮ неделя 1 день 2

№	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																
59/8	Филе птицы в соусе	125	9,36	9,36	15,08	0,00	0,80	176,34	20	11,25	97,3	1,44	0	0	0,5	0,02	0
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	38,87	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	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
	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		**19,48**	**9,46**	**20,65**	**2,77**	**81,80**	**607,99**	**166,7**	**50,23**	**195,4**	**6,57**	**11,4**	**29,05**	**2,9**	**0,37**	**20,04**
	Итого за день		**19,48**	**9,46**	**20,65**	**2,77**	**81,80**	**607,99**	**166,7**	**50,23**	**195,4**	**6,57**	**11,4**	**29,05**	**2,9**	**0,37**	**20,04**
	Содержание, % от калорийности		13,00		31,00		55,00										

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																
23/8	Кнели куриные с овощами	100	14,20	13,62	12,17	0,17	9,37	206,45	38,14	21,32	154,4	2,02	8,4	15,65	0,52	0,06	1,35
60/3	Рис припущенный	180	4,39	0,03	5,72	0,62	44,53	255,09	5,67	30,21	89,84	0,63	37,17	41,14	0,32	0,04	0
20/1	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200
-	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		**22,87**	**13,73**	**21,51**	**2,48**	**101,38**	**713,84**	**84,04**	**79,84**	**300,2**	**4,58**	**53,33**	**312,64**	**2,97**	**0,23**	**204,7**
	Итого за день		**22,87**	**13,73**	**21,51**	**2,48**	**101,38**	**713,84**	**84,04**	**79,84**	**300,2**	**4,58**	**53,33**	**312,64**	**2,97**	**0,23**	**204,7**
	Содержание, % от калорийности		13,00		28,00		59,00										

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	Биточки мясные с морковью	100	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	180	3,70	0,74	5,07	0,64	24,77	166,15	44,54	35,09	101,7	1,31	17,28	37,07	0,22	0,15	12,89
	Итого за прием		**21,46**	**13,43**	**21,05**	**3,72**	**69,46**	**567,52**	**214,5**	**87,44**	**325,1**	**4,21**	**53,72**	**146,03**	**2,66**	**0,33**	**23,91**
	Итого за день		**21,46**	**13,43**	**21,05**	**3,72**	**69,46**	**567,52**	**214,5**	**87,44**	**325,1**	**4,21**	**53,72**	**146,03**	**2,66**	**0,33**	**23,91**
	Содержание, % от калорийности		16,00		34,00		50,00										

МЕНЮ неделя 1 день 5

№	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																
	Каша "Царская"	225	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
20/1	Напиток ягодный	200	0,25	0,00	0,10	0,10	25,78	103,98	9,72	7,75	8,25	0,4	0	4,25	0,18	0,01	50
-	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		**27,81**	**21,89**	**9,34**	**2,83**	**68,05**	**482,26**	**45,85**	**90,8**	**166,2**	**3,79**	**16,49**	**494,28**	**1,87**	**0,22**	**54,65**
	Итого за день		**27,81**	**21,89**	**9,34**	**2,83**	**68,05**	**482,26**	**45,85**	**90,8**	**166,2**	**3,79**	**16,49**	**494,28**	**1,87**	**0,22**	**54,65**
	Содержание, % от калорийности		24,00		18,00		58,00										

МЕНЮ неделя 2 день 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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																
6/1	Кура отварная с овощами	100	24,08	21,83	7,79	1,32	20,97	261,08	2,1	3	3,9	0,14	0	19,95	0,11	0,01	3,75
4/8	Макароны отварные	180	15,82	11,95	31,47	0,61	41,84	522,58	19,57	54,69	217,1	2,16	31,86	423,27	0,82	0,36	2,19
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	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		**19,49**	**12,01**	**32,98**	**2,12**	**76,41**	**691,81**	**30,75**	**68,94**	**254,3**	**3,27**	**32,42**	**444,52**	**2,07**	**0,47**	**5,94**
	Итого за день		**19,49**	**12,01**	**32,98**	**2,12**	**76,41**	**691,81**	**30,75**	**68,94**	**254,3**	**3,27**	**32,42**	**444,52**	**2,07**	**0,47**	**5,94**
	Содержание, % от калорийности		11,00		44,00		45,00										

МЕНЮ неделя 2 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																
30/8	Колбаски витаминные	100	21,96	22,59	7,51	0,30	5,77	179,38	35,44	7,22	49,16	0,48	33,75	60,5	0,3	0,03	0,13
13/3	Капуста тушеная с т. п.	180	3,99	0,00	5,76	6,55	16,31	140,69	95,08	33,04	66,13	1,29	0	86,83	3,07	0,05	37,94
-	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
20/1	Чай с сахаром	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200
	Итого за прием		**29,79**	**22,65**	**14,96**	**8,50**	**67,01**	**542,38**	**151,7**	**54,91**	**152**	**3,35**	**34,31**	**312,03**	**5,26**	**0,19**	**238,1**
	Итого за день		**29,79**	**22,65**	**14,96**	**8,50**	**67,01**	**542,38**	**151,7**	**54,91**	**152**	**3,35**	**34,31**	**312,03**	**5,26**	**0,19**	**238,1**

МЕНЮ неделя 2 день 3

№	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																
19/8	Плов из филе куриного	230	14,74	13,66	12,22	0,10	6,39	195,38	53,41	16,43	139	1,85	24,4	34,4	0,35	0,04	0,01
-	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	Компот из сухофруктов	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		**22,04**	**14,37**	**18,11**	**2,20**	**64,89**	**521,74**	**107,8**	**64,96**	**278,2**	**4,23**	**47,46**	**65,9**	**1,71**	**0,28**	**7,65**
	Итого за день		**22,04**	**14,37**	**18,11**	**2,20**	**64,89**	**521,74**	**107,8**	**64,96**	**278,2**	**4,23**	**47,46**	**65,9**	**1,71**	**0,28**	**7,65**
	Содержание, % от калорийности		17,00		32,00		51,00										

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																
5/9	Биточки рыбные	100	17,93	15,64	14,62	2,09	14,82	264,52	46,01	23,92	161,3	1,78	52,5	67,88	1,91	0,1	0,38
-	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
57/3	Пюре картофельное	180	6,37	0,05	4,53	0,80	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Овощи свежие	60	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Итого за прием		**28,55**	**15,74**	**21,30**	**5,03**	**104,12**	**741,23**	**99,17**	**60,17**	**265,7**	**7,34**	**67,46**	**105,43**	**4,36**	**0,33**	**17,88**
	Итого за день		**28,55**	**15,74**	**21,30**	**5,03**	**104,12**	**741,23**	**99,17**	**60,17**	**265,7**	**7,34**	**67,46**	**105,43**	**4,36**	**0,33**	**17,88**
	Содержание, % от калорийности		16,00		27,00		58,00										

МЕНЮ неделя 2 день 5

№	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																
11/8	Гуляш из свинины	120	16,85	15,11	41,11	0,12	9,46	478,22	19,31	37,76	203,2	2,44	37,61	102,98	0,83	0,44	3,11
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,28	0,03	6,70	2,74	39,14	273,13	13,54	125,8	188,5	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0
15/1	Напиток ягодный	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
	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		**29,70**	**15,21**	**49,30**	**4,34**	**82,65**	**918,60**	**44,36**	**175,6**	**426,4**	**7,68**	**60,47**	**147,21**	**2,71**	**0,73**	**4,21**
	Итого за день		**29,70**	**15,21**	**49,30**	**4,34**	**82,65**	**918,60**	**44,36**	**175,6**	**426,4**	**7,68**	**60,47**	**147,21**	**2,71**	**0,73**	**4,21**
	Содержание, % от калорийности		13,00		50,00		37,00										