

Примерное меню для обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях Забайкальского края.

СОГЛАСОВАНО _____ К.В. Бухтоярова

директор МОУ Шилкинской СОШ №1

УТВЕРЖДАЮ: _____ К.В. Подойницына

директор ООО "Сити-ПРО"

Меню МОУ Шилкинской СОШ №1

День: понедельник

Неделя: первая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена		
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F							
			Б	Ж	У																
Завтрак																					
ТТК0016	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0,17	12,98	208,5	67,5	3,95	20,00						
ТТК6932	Котлета из говядины с соусом	65/50	12,64	13,14	13,46	223,00	0,08	0,67	28,75	0,60	35,20	166,38	32,13	1,45	57,00						
ТТК2309	Салат с морковью и яблоком	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31	10,00						
ТТК2871	Чай с лимоном и сахаром	180/15/7	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18	10,00						
ТТК7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,30	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,00						
	Итого завтрак	562	24,28	22,17	87,42	657,98	0,34	70,14	69,62	1,48	82,8	427,1	122,78	6,69	100,00						
	Цена																				

День: вторник

Неделя: первая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена		
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F							
			Б	Ж	У																
Завтрак																					
ТТК2702	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,17	36,98	86,60	27,75	1,01	20,00						

ТТК2311	Салат витаминный	60	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,00	0,02	24,28	44,00	30,75	1,08	12,00
ТТК2344	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,52	6,40	3,60	0,00	0,18	10,00
ТТК7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,30	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,00
	Итого завтрак	565	22,44	18,14	92,61	620,05	0,28	7,48	49,75	1,66	88,49	285,95	97,20	4,67	
	Цена														100,00

День: пятница

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F	
Завтрак															
ТТК2891	Плов с мясом птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,06	1,01	48,00	31,00	45,10	199,30	47,50	0,10	77,00
ТТК6751	Горошек зеленый	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,00	1,64	11,21	20,77	9,76	0,44	10,00
ТТК2655	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45	10,00
ТТК7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,30	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,00
	Итого завтрак	560	29,53	25,37	84,14	689,22	0,17	81,07	105,19	33,46	75,31	265,09	74,59	1,79	
	Цена														100,00

Итого за 10 дней:	229,34	192,08	816,08	5752,71	4,21	300,09	764,76	52,62	1734,90	3307,36	981,10	85,79
--------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------	-------------	---------------	---------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

День: вторник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F	
Завтрак															
ТТК6721	Овощное рагу с курицей	180/70	20,40	24,30	14,80	359,00	0,13	42,66	12,00	2,12	110,46	160,46	38,56	2,98	70,00
ТТК6974	Булочка сахарная	50	3,20	5,60	23,00	155,00	0,13	3,08	6,20	0,12	72,60	8,60	12,93	0,18	17,00
ТТК2348	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	10,00
ТТК7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,30	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,00
	Итого завтрак	740	26,96	30,20	71,12	636,00	0,32	45,74	18,20	2,76	198,26	203,86	64,69	4,36	100,00
	Цена														

День: среда

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F	
Завтрак															
ТТК6027	Каша дружба с маслом	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00	0,26	1,20	81,00	0,00	158,60	257,30	86,70	2,75	47,00
ТТК0749	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	1,90	132,00	75,00	5,25	0,15	10,00
ТТК2871	Чай с лимоном и сахаром	180/15/7	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80	0,00	129,60	97,20	15,12	0,13	10,00
ТТК7117	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,30	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,00
ТТК7845	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,40	0,40	9,80	60,00	0,50	15,00	0,00	0,30	24,00	15,60	13,50	3,30	30,00
	Итого завтрак	612	20,61	18,94	82,59	601,85	0,85	16,96	130,80	2,72	453,40	479,90	133,77	7,13	100,00
	Цена														

День: четверг

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F	
Завтрак															
ТТК2630	Макароны отварные с маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	17,00
ТТК6932	Котлета из говядины с соусом	65/50	12,64	13,14	13,46	223,00	0,10	0,15	28,75	0,60	43,75	166,38	32,13	1,50	58,00