

«Согласовано»

Директор МОБУ СОШ №31

А.В. Чудный



«Утверждаю»

ИП Амелина Т.Г.

Т.Г. Амелина



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧЕГО БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ

УЧАЩИХСЯ 1-4 класс

при МОБУ СОШ № 31

на 2023 год( 72 рубля)

Предварительное двухнедельное меню бесплатного горячего питания для учащихся 1-4 классов 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>_Завтрак</b>																
195к	Каша манная молочная слив./сахар	180\10\10	4,320	7,380	27,360	194,140	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374			
415к	Какао с молоком	180	4,410	4,500	29,250	171,000	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830			
14к	Масло порциями	10	0,060	8,240	0,060	77,000	0,001	0,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020				
18к	Хлеб подпорованный	50	3,920	0,420	23,500	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480			
	Фрукты свежие	100	0,260	0,000	0,000	13,000	0,030	10,000	64,590	1,100	16,000	11,000	9,000	2,200			
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>12,970</b>	<b>20,540</b>	<b>80,170</b>	<b>559,620</b>	<b>0,160</b>	<b>11,886</b>	<b>64,597</b>	<b>1,188</b>	<b>262,687</b>	<b>238,822</b>	<b>55,558</b>	<b>3,904</b>			

**Обед**

Всего за Понедельник-1																
День/неделя: Вторник-1																

**\_Завтрак**

231к	Омлет запеченный с сыром	180	10,990	9,770	40,310	293,140	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
	Овощная закуска	60	1,300	0,000	6,030	43,900	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
123к	Чай с сахаром/лимон	200\10	0,3	0	14,500	59,000	0,001	0,100	0,000	0,000	4,950	8,240	4,400	0,853
18	Хлеб подпорованный	50	3,920	3,480	14,370	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,510</b>	<b>13,250</b>	<b>75,210</b>	<b>500,520</b>	<b>0,505</b>	<b>27,293</b>	<b>160,167</b>	<b>4,208</b>	<b>125,010</b>	<b>279,448</b>	<b>63,375</b>	<b>6,432</b>

**Обед**

Всего за Вторник-1																
День/неделя: Среда-1																

**\_Завтрак**

303к	Котлеты московские	90	10,500	20,430	10,350	217,500	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633
348к	Картофель отварной с зеленью	150	3,000	5,481	22,060	151,720	0,130	26,280	24,100	0,120	45,620	96,070	32,180	1,114
18	Хлеб подпорованный	50	3,920	3,480	14,370	104,480	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
423к	Чай с сахаром лимон	200\10	0,3	0	14,500	59,000	0,001	2,500	0,000	0,012	7,350	9,560	5,120	0,883



259к	Запеканка из творога со слизью/молоком	150/10	10,670	9,480	39,130	284,600	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,091
423к	Чай с сахаром/лимоном	200/10	0,3	0	14,500	59,000	0,004	2,900	0,000	0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
18	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты свежие	100	1,950	1,730	7,150	52,000	0,030	10,000	64,590	1,100	16,000	11,000	9,000	2,200
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>16,840</b>	<b>14,690</b>	<b>75,150</b>	<b>500,080</b>	<b>0,268</b>	<b>185,618</b>	<b>72,000</b>	<b>4,577</b>	<b>224,409</b>	<b>268,162</b>	<b>72,480</b>	<b>3,278</b>

**Обед**

	<b>Всего за Вторник-2</b>													
--	---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**День/неделя: Среда-2**

**\_Завтрак**

162К	Запеканка картофельная с печенью	180	9,61	8,55	35,25	256,3792	0,4128	54,144	6316,8	0,9984	34	337,904	49,952	6,8656
	Овощная закуска	60	1,52	1,35	15,900	81,000	0,040	0,040	1,33	10	126,600	92,800	15,400	0,410
423к	Чай с сахаром/лимон	200/10	0,3	0	14,500	59,000	0,001	0,100	0,000	0,622	4,950	8,240	4,400	0,853
18к	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,350</b>	<b>13,380</b>	<b>80,020</b>	<b>500,859</b>	<b>0,542</b>	<b>80,044</b>	<b>6316,800</b>	<b>2,241</b>	<b>84,544</b>	<b>400,394</b>	<b>81,202</b>	<b>11,179</b>

**Всего за Среда-2**

**День/неделя: Четверг-2**

**\_Завтрак**

307к	Тефтели куриные	90	6,050	5,380	22,190	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915
309к	Макаронные изделия отварные	150	6,580	5,840	24,120	175,480	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,838	0,901
423к	Чай с сахаром/лимон	200/10	0,3	0	14,500	59,000	0,003	2,500	0,000	0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
18	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,550</b>	<b>14,700</b>	<b>75,180</b>	<b>500,367</b>	<b>0,272</b>	<b>27,347</b>	<b>56,108</b>	<b>4,169</b>	<b>85,693</b>	<b>192,926</b>	<b>42,796</b>	<b>3,512</b>

**День/неделя: Пятница-2**

**\_Завтрак**

192к	Каша молочная "Дружба"	180	8,970	7,980	32,910	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,291	129,339	30,015	0,666
415к	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,340	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
15к	Сыр порционный	20	5,060	5,060	8,000	97,550	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
18	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукта свежая	100	1,950	1,730	7,150	52,000	0,030	10,000	64,590	1,100	16,000	11,000	9,000	2,200

Итого за _Завтрак	530	23,042	20,761	70,770	542,932	0,199	6,937	94,787	1,306	443,682	393,461	80,925	4,476
Всего за Пятница-2													
<b>Итого</b>													

Обед

среднее значение  
за 10 дней

белки	жиры	углеводы
<b>17,730</b>	<b>16,88</b>	<b>73,030</b>
завтрак		