



Утверждаю:
 Индивидуальный предприниматель
 Никитина Юлия Борисовна
 «1» января 2021 г.
 Юлия Борисовна

(Handwritten signature)

Меню по организации второго завтрака для обучающихся из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации



Утверждаю:
 Директор МОУ Школа № 1
 С.А. Карасева
 2021 г.

День: Понедельник
 Недели: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		
173	Каша гречневая молочная	200	8.48	3.80	44.20	246.00	0.14	0.96	54.80	0.77	144.37	221.30	44.33		
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40		
14	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.30	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90		
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-		
15	Сыр (Российский и др.)	15	3.48	4.43	-	54.00	0.01	0.11	39.00	0.08	132.00	75.00	5.25		
	Соль йодированная	1													
ИТОГО:			455.00	14.36	16.34	74.75	511.80	0.45	1.13	133.80	2.70	296.77	328.20	60.88	

День: вторник
 Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		
210	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	289.65	0.11	0.26	324.57	-	289.65	224.77	16.14		
131	Зелёный горошек отварной консервированный	25	0.81	0.93	1.50	17.75	0.02	2.73	4.76	0.06	6.67	16.46	5.66		
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00		
	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00		
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-		
	Йогурт	115-125	6.25	4.00	4.38	85.00	0.05	0.75	25.00	-	152.50	120.00	18.75		

Соль йодированная	1																			
ИТОГО:	540	26.44	40.29	36.30	622.00	0.28	5.04	414.33	0.71	590.80	518.83	69.55	5.16							

День: среда
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
294	Котлеты рубленые из пшеницы	80	13.95	13.41	13.02	228.8	0.15	0.72	26.9	54.72	47.82	64.00	17.76	2.90					
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.59	27.75	1.01					
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	52.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36					
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33					
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20					
	Соль йодированная	1																	
ИТОГО:		477,00	19.47	26.32	64.21	569,85	0.32	21.71	66.90	55.41	1087.30	184.09	57.81	4.8					

День: четверг
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
174	Каша вязкая молочная рисовая	200	5.92	3.60	42.82	228.00	0.06	0.96	14.8	0.12	128.27	154.44	36.46	0.40					
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26.00	125.11	0.06	1.33	24.40	-	133.33	124.56	25.56	2.00					
	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86					
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20					
	Печенье заварное	20	0.42	3.68	7.65	69.58	0.02	-	14.40	0.26	25.00	17.4	3.00	0.20					
	Соль йодированная	1																	
ИТОГО:		460.00	15.08	16.47	88.30	551.69	0.20	2.29	93.6	1.03	302.80	363.00	80.02	4.66					

День: пятница
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
224	Запеканка из творога с морковью со сметанным соусом	150/15	17.55/ 0.21	15.54/ 0.75	36.84/ 0.88	358.53/ 11.12	-/ 0.01	3.84/ 0.01	66.3/ 10.14	3.12/ 0.07	174.6/ 4.10	240.99/ 6.82	41.40/ 0.79	0.96/ 0.03		
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28		
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33		
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.0	0.11	2.40	3.00	-	0.20		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		405,00	20.16	24.40	68,27	581,45	0,04	3,88	116,37	3,69	199,1	278,71	53,49	2,80		

День: понедельник
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
173	Каша пшеничная молочная	200	8.48	3.80	44.20	246.00	0.14	0.96	54.80	0.77	144.37	221.30	44.33	2.32		
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	52.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36		
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33		
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20		
15	Сыр (Российский и др.)	15	3.48	4.43	-	54.00	0.01	0.11	39.00	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		462,00	14.42	16.34	74,95	503,08	0,18	3,90	133,80	1,36	299,87	329,80	61,88	3,36		

День: вторник
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
204	Макаронны отварные с сыром	180	12.18	14.33	30.70	300.96	0.07	0.20	103.68	0.96	265.68	181.87	18.29	1.11			
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26.00	125.11	0.06	1.33	24.40	-	133.33	124.56	25.56	2.00			
	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86			
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20			
	Йогурт	115-125	6.25	4.00	4.38	85.00	0.05	0.75	25.00	-	152.50	120.00	18.75	0.13			
	Соль йодированная	1															
ИТОГО:		545.00	27.17	27.52	72.91	640.07	0.24	2.28	193.08	1.61	567.71	493.03	77.60	5.30			

День: среда

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
173	Каша овсяная молочная	200	8.88	6.18	40.04	252.00	0.21	0.96	14.80	0.62	156.25	261.86	71.05	2.07			
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28			
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33			
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20			
15	Сыр (Российский и др.)	15	3.48	4.43	-	54.00	0.01	0.11	39.00	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15			
	Соль йодированная	1															
ИТОГО:		455.00	14.36	18.72	70.59	517.80	0.25	1.1	93.80	1.20	308.65	368.76	87.60	3.33			

День: четвертый

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
222	Пудинг творожный с изюмом	150	22.89	16.17	36.33	383.58	0.04	0.33	24.95	0.20	196.83	72.58	36.27	1.59			
330	Соус сметанный	15	0.21	0.75	0.88	11.12	0.01	0.01	10.14	0.07	4.10	6.82	0.79	0.03			
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13			

День: ПЯТНИЦА
Неделя: вторая

	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.34	13.80	63.00	1.300	1.80
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
	Печенье заварное	20	0.42	3.68	7.65	69.58	0.02	-	14.40	0.26	25.00	17.40	3.00	0.02
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		425.00	28.87	31.13	72.64	693.88	0.17	1.64	109.49	1.18	367.91	253.40	69.06	3.83

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
294	Котлеты (биточки) рубленые из птицы	80	13.95	13.41	13.02	228.8	0.15	0.72	26.90	54.72	47.82	64.00	17.76	2.90				
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8.68	9.72	38.70	276.75	0.21	-	-	0.61	16.02	203.93	135.83	4.57				
330	Соус сметанный	50	0.70	2.50	2.93	37.05	0.01	0.02	16.90	0.12	13.65	11.37	2.64	0.10				
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	52.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36				
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33				
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20				
	Соль йодированная	1																
ИТОГО:		527,00	25,79	33,74	85,40	746,40	0,40	3,57	83,80	55,96	100,99	312,80	168,53	4,91				