

**Примерное двухнедельное меню
для МБОУ ООШ с.Порой
Добровского муниципального района
на 2-е полугодие 2020 – 2021 уч. Года**

Неделя: первая

Сезон: зимне- весенний

Возрастная категория: 7 лет и старше

День: понедельник

№ реп	Прием 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
Завтрак														
378	Каша молочная пшеничная	200	8,8	7,62	50,5	306	0,22		28		22,2	179,2	63,12	2,06
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,4		0,07	26		88	50	3,5	0,1
	Батон, обогащенный йодом и микроэлементами	30	1,85	0,15	12,1	59	0,025			0,27	4,9	15,44	3,43	0,26
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	7	
	Всего за завтрак		14,37	12,72	85	517,4	0,265	0,07	54,08	0,27	149	289,7	77,05	2,42

День: вторник

№ реп	Прием 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
Завтрак														
421	Макароны, запеченные с сыром	200	10,7	11,27	45,96	311,88	0,1	0,25	4,53		177	164,6	20,3	1,26
8	Бутерброд с в/к колбасой	30/307,3	8,4	19,03	39	182,4	0,04				13,5	46,1	19,4	0,88
944	Чай с лимоном	200	0,2		14	28		1,8			6			0,4

	Всего за завтрак		19,334	30,3	130,21		647,4	0,14	62,1	4,53		197	210,7	39,73	2,54
--	-------------------------	--	--------	------	--------	--	--------------	------	------	------	--	-----	-------	-------	------

День: среда

№ реп	Прием 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
Завтрак														
384	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0,37	20	0,17	5,9	67	21,8	0,47
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,4		0,07	26		88	50	3,5	0,1
	Батон, обогащенный йодом и микроэлементами	30	1,85	0,15	12,1	59	0,025			0,27	4,9	15,44	3,43	0,26
960	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56
	Всего за завтрак		10,78	10,89	74,57	437,6	0,095	1,74	46,01	0,44	221	222,4	42,73	1,39

День: четверг

№ реп	Прием 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
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром, маслом	30,10,10	4,64	9,7	18,5	196,6			59		10,4		12,4	0,7
378	Каша молочная « Дружба»	200	6,9	8,3	38,6	264,7		0,49		0,51	229		45,9	2,24
952	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	7	
	Всего за завтрак		12,94	20	79,5	577,3	0,02	0,49	59,08	0,51	273	45	65,3	2,94

День: пятница

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
438	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345		114	260,5	19,5	2,94
944	Чай с лимоном	200	0,2		14	28		1,8			6			0,4
	Печенье	30	3,9	10	39	257	0,04				13,5	46,1	19,4	0,88
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,15	12,1	59	0,025			0,27	4,9	15,44	3,43	0,26
	Всего за завтрак		20,22	32,31	67,75	611,93	0,165	2,05	345	0,27	139	322	42,33	4,48

942	Чай с сахаром	200	0,045		15	59,7					0,29			0,06
	Всего за завтрак		12,425	12,22	55,42	396,06	0,025	3,19	26	0,27	303	65,44	25,77	0,47

День: вторник

№ реп	Прием 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
Завтрак														
392	Каша молочная манная	200	4,5	5,28	37,11	215	0,05		26,7		11,5	39,2	7,87	0,48
41	Масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,1	75			59		1	2		
	Батон, обогащенный йодом и микроэлементами	30	1,85	0,15	12,1	59	0,025			0,27	4,9	15,44	3,43	0,26
952	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	7	
	Всего за завтрак		9,15	17,63	94,11	581	0,115		85,86	0,27	85,4	146,6	25,3	0,74

День: среда

№ реп	Прием 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
Завтрак														
421	Макаронны, запеченные с сыром	200	10,7	11,27	45,96	311,88	0,1	0,25	4,53		177	164,6	20,3	1,26
8	Бутерброд с в/к колбасой	30/307,3	8,4	19,03	39	182,4	0,04				13,5	46,1	19,4	0,88

944	Чай с лимоном	200	0,2		14	28		1,8			6			0,4
	Всего за завтрак		19,5	30,3	112,96	550,28	0,14	3,85	4,53		203	210,7	39,7	2,94

День: четверг

№ реп	Прием 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
Завтрак														
378	Каша молочная пшеничная	200	8,8	7,62	50,5	306	0,22		28		22,2	179,2	63,12	2,06
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,4		0,07	26		88	50	3,5	0,1
	Батон, обогащенный йодом и микроэлементами	30	1,85	0,15	12,1	59	0,025			0,27	4,9	15,44	3,43	0,26
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	7	
	Всего за завтрак		14,37	12,72	85	517,4	0,265	0,07	54,08	0,27	149	289,7	77,05	2,42

День: пятница

№ реп	Прием 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
Завтрак														

469	Творожная запеканка со сгущеным молоком	100/20	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	1	226	34,49	48,92	0,84
944	Чай с лимоном	200	0,2		14	28		1,8			6			0,4
	Всего за завтрак		28,04	18	46,4	307,6	0,09	2,54	0,33	1	232	34,49	48,92	