

Утверждаю

Директор СОШ №41

Тропин С.М.

Утверждаю

Директор ООО "САМ"

Е.А.Мандракова



Примерное циклическое меню по обеспечению бесплатным горячим питанием обучающихся, получающих начальное общее образование, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, для первой смены, (завтрак) на 2022-2023 год



Примерное циклическое меню по обеспечению бесплатным горячим питанием обучающихся начального обще образования, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, для первой смены, (завтрак) на 2022-2023 год

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал		
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	PP		С	
	завтрак															
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2	
204	Макаронь отварные с сыром	205	10,7	12,2	10,8	126,2	17,8	143	0,91	0,07	0,11	0,11	2,6	6,15	238	
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	37,7	
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	60	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0,07	0,02	0,5			82	
	Итого		14	12,5	53,8	202,8	45,29	187,67	1,99	0,57	0,79	0,742	9,72	37,92	427,9	

Примерное циклическое меню по обеспечению бесплатным горячим питанием обучающихся начального обще образования, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, для первой смены, (завтрак) на 2022-2023 год

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	PP		С
173	Каша молочная с маслом	200	8,4	11,5	38,8	14,9	22,93	59,88	0,74	0,01	0,15	0,03	1,44	0,3	292,1
32	Сыр (Российский и др.)	20	10,4	12	0	202	10	104	1	0,1	0,02	0,04	0	0	128
349/348	Компот из сухофруктов (ягод)	200	0,6	0	9	7,58	2,8	3,57	0,29	0	0	0	0,03	0,03	97
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0,07	0,02	0,5			82
	Итого		21,9	23,8	64,6	267,48	46,73	195,45	2,66	0,11	0,24	0,09	1,97	0,33	599,1

Примерное циклическое меню по обеспечению бесплатным горячим питанием обучающихся начального обще образования, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, для первой смены, (завтрак) на 2022-2023 год

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	PP		С
	завтрак														
223	Запеканка из творога со стухленным молоком и яблоком	100/10/20	20,88	28,44	29,04	412,8	69,6	546	1,92	1,2	1,2	0,6	1,68	0,48	336
376/378	Чай	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0,07	0,02	0,5			82
	Итого		23,58	28,74	54,84	461,6	82,85	576,47	2,82	1,2	1,27	0,62	2,24	0,54	455,7

Примерное циклическое меню по обеспечению бесплатным горячим питанием обучающихся, получающих начальное общее образование, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, для первой смены, (завтрак) на 2022-2023 год

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал		
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C	
	завтрак															
	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2	
70/71/136	Издалия колбасные отварные	1 шт.	11,4	13,84	4	15,55	0	0	1	0	0,01	0,03	0	0	226,4	
243	Картофельное пюре	150	3,12	5,1	18,57	36,7	26	71,4	0,76	0,03	0,2	0,09	2,1	27,1	158	
312	Компот из сухофруктов (ягод)	200	0,6	0	9	7,58	2,8	3,57	0,29	0	0	0	0,03	0,03	97	
349/348	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63		0,07	0,02	0,5		82	
Итого			18,02	19,24	50,57	110,63	44,04	117,17	2,86	0,03	0,29	0,152	2,69	28,84	573,6	

Примерное циклическое меню по обеспечению бесплатным горячим питанием обучающихся, получающих начальное общее образование, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, для первой смены, (завтрак) на 2022-2023 год

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал		
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C	
	завтрак															
	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2	
70/71/136	Тушеные котлета	50/30	8,5	12,15	7,7	93	13,7	101,2	0,79	0,06	0,1	0,1	2,6	4,7	173,5	
294\268	Макаронные отварные	150	6,4	5,8	34,3	7,1	9,2	42	0,9	0,04	0,07	0,02	0,53	0	215	
203	Какао с молоком	200	1,7	1,6	17,5	186	21,7	136,5	0,18	0,22	0,04	0,2	0,016	0,9	88,4	
382	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63		0,07	0,02	0,5		82	
Итого			19,5	19,85	78,5	336,9	59,84	321,9	2,68	0,32	0,29	0,352	3,706	7,31	569,1	

Примерное циклическое меню по обеспечению бесплатным горячим питанием обучающихся, получающих начальное общее образование, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, для первой смены, (завтрак) на 2022-2023 год

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал		
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C	
	завтрак															
	Зразы рубленая	80	6,61	6,44	9,41	51,05	16,28	97,9	0,5	14,8	0,06	0,05	0,83	1,15	162	
274	Каша гречневая	150	9,9	7,8	51,4	22,3	160	237,6	3,6	0,04	0,3	0,2	2,9	0	315	
302	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	60	
	Компот из сухофруктов (ягод)	200	0,6	0	9	7,58	2,8	3,57	0,29	0	0	0	0,03	0,03	97	
349/348	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63		0,07	0,02	0,5		82	
Итого			19,71	14,54	101,61	129,73	192,33	369,54	5,29	14,84	0,43	0,27	4,32	1,24	716	

Примерное цикличное меню по обеспечению бесплатным горячим питанием обучающихся, получающих начальное общее образование, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, для первой смены, (завтрак) на 2022-2023 год

7 ДЕНЬ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал		
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C	
212	Омлет с колбасой	150	10,7	12,2	10,8	126,2	17,8	143	0,91	0,07	0,11	0,11	2,6	6,15	238	
2	Бутерброд с джемом	55	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	60	
388	Напиток из шиповника (ягод)	200	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63				0,01	0,05	0,24	98
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63				0,07	0,02	0,5	82
	Итого		13,98	12,78	63,36	196,34	34,49	176,91	2,44	0,07	0,19	0,18	3,4	106,21	478	

Примерное цикличное меню по обеспечению бесплатным горячим питанием обучающихся, получающих начальное общее образование, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, для первой смены, (завтрак) на 2022-2023 год

8 ДЕНЬ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал		
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C	
173	Каша молочная с маслом	200	8,4	11,5	38,8	14,9	22,93	59,88	0,74	0,01	0,15	0,03	1,44	0,3	292,1	
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	60	
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	37,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63				0,07	0,02	0,5	82
	Итого		11,3	11,8	79,6	83,7	46,18	90,35	1,64	0,51	0,82	0,65	8,5	30,36	471,8	

Примерное цикличное меню по обеспечению бесплатным горячим питанием обучающихся, получающих начальное общее образование, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, для первой смены, (завтрак) на 2022-2023 год

9 ДЕНЬ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал		
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C	
224	Запеканка из творога с морковью и джемом	100/20	20,88	28,44	29,04	412,8	69,6	5,46	1,92	1,2	1,2	0,6	1,68	0,48	336	
32	Сыр (Российский и др.)	10	10,4	12	0	202	10	104	1	0,1	0,02	0,04	0	0	128	
376/378	Чай	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63				0,07	0,02	0,5	82
	Итого		33,98	40,74	54,84	663,6	92,85	680,47	3,82	1,3	1,29	0,66	2,24	0,54	583,7	

Примерное цикличное меню по обеспечению бесплатным горячим питанием обучающихся, получающих начальное общее образование, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, для первой смены, (завтрак) на 2022-2023 год

№ рещ.	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал	
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C
8	Первый завтрак горячий бутерброд с колбасой	60	8,4	11,5	38,8	14,9	22,93	59,88	0,74	0,01	0,15	0,03	1,44	0,3	292,1
173	Каша молочная с маслом	200	10,5	14,3	48,5	18,6	28,7	74,9	0,93	0,01	0,19	0,04	1,8	0,38	365
382/378	Чай с молоком	200	4,1	6	20,6	158	2,25	140	0,27	0	0	0	0,06	0,06	140
	Итого		23	31,8	107,9	191,5	53,88	274,78	1,94	0,02	0,34	0,07	3,3	0,74	797,1

Примерное цикличное меню по обеспечению бесплатным горячим питанием обучающихся, получающих начальное общее образование, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, для первой смены, (завтрак) на 2022-2023 год

№ рещ.	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал	
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C
280	Первый завтрак фрикаделька из курицы (котлета)	50\30	10,7	12,2	10,8	126,2	17,8	143	0,91	0,07	0,11	0,11	2,6	6,15	238
302	Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,15	2,4	0	262,2
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	9	20	10	0	0,5	0	0,6	0,6	6,5	30	37,7
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0,07	0,02	0,5	0,5	82	
	Итого		21,7	19	79,4	207,77	172,1	369	4,5	0,6	0,99	0,88	12	36,15	619,9

Примерное цикличное меню по обеспечению бесплатным горячим питанием обучающихся, получающих начальное общее образование, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, для первой смены, (завтрак) на 2022-2023 год

№ рещ.	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал	
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C
70/71/136	Первый завтрак Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	20	0,4	0	2,2	7,8	4,24	14,2	0,18	0	0,01	0,012	0,06	1,71	10,2
284	Запеканка картофельная с мясом	200	2,6	3,1	9,6	34,8	18,6	5,7	2	0,03	0,1	0,3		4	262
376/377	Чай	200	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	60
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0,07	0,02	0,5	0,5	82	
	Итого		5,6	3,4	43,6	91,4	36,09	50,37	3,08	0,03	0,18	0,332	0,62	5,77	414,2