

Согласовано:
Директор школы № 184
Ершова Е.В.

Утверждаю:
Директор ИЦ
Миронова Т.В.

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023г по 31.12.2023г

Завтрак 1-4 классы

Первая неделя

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
1 день								
Завтрак								
17/40	Каша Дружба с маслом	210	5,98	2,35	10,46	0,84	36,55	262,7
3/13	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,95	4,03	11,99	0,75	13,46	186,03
1/7	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0	0,35	78,4
32/11	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37
Итого за 'Завтрак'			21,41	15,57	31,4	1,66	64,74	623,62
. Содержание, % от калорийности			16		32		53	

2 день

Первая неделя

Завтрак

2/60	Омлет натуральный (ш)	150	14,62	15,55	20,35	4,5	2,58	251,5
1/13	Бутерброд с маслом 25/10	35	2,01	0,08	8	0,75	13,46	133,4
27/10	Чай с сахаром (ш)	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
	Джем порц. (ш)	20	0,1	0	0	0	14,52	55,5
Итого за 'Завтрак'			16,8	15,63	28,37	5,27	40,4	478,41

Содержание, % от калорийности

14

41

45

3 день

Первая неделя

Завтрак

8/50	Запеканка творожная	150	25	23,97	16,96	0,1	22,84	345,89
9/11	Соус ягодный	20	0,05	0	0,01	0,01	13,99	53,7
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38
Итого за 'Завтрак'			27,06	23,97	17,75	0,88	60	504,82

Содержание, % от калорийности

17

31

52

4 день

Первая неделя

Завтрак

36/80	Тефтели домашние	100	10,11	8,76	9,68	2,38	13,25	180
3/3	Макароны оварные	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,5
30/10	Чай с лимоном	207	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,19
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
Итого за 'Завтрак'			18,12	12,15	16,76	3,17	62,67	469,16

Содержание, % от калорийности

16

41

43

5 день

Первая неделя

Завтрак

11/40	Каша пшенная с маслом (ш)	210	6,86	2,35	10,91	1,29	34,31	261,1
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,7
3/13	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/20	55	6,75	4,82	14,08	0,75	13,46	208,3
Итого за 'Завтрак'			17,24	10,07	28,33	2,64	71,86	604,27

Содержание, % от калорийности

13

42

45

1 день

Вторая неделя

Завтрак 1-4 классы

16/40	Каша пшеничная с маслом	210	6,58	2,4	9,79	1,32	32,62	243,3
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
3/13	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/20	55	6,75	4,82	14,08	0,75	13,46	208,3
1/7	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0	0,35	78,48
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
Итого за 'Завтрак'			21,73	13,57	29,89	2,34	69,16	629,39

Содержание, % от калорийности

12

47

41

2 день

Вторая неделя

Завтрак

4/6	Омлет с сыром, с маслом слив	125	21,84	23,23	23,55	0	3,11	312,2
1/13	Бутерброд с маслом 25/10	35	2,01	0,08	8	0,75	13,46	133,4
	Джем порц.	20	0,1	0	0	0	14,52	55,5
29/10	Чай с лимоном	205	0,12	0	0,02	0,02	10,08	39,6
Итого за 'Завтрак'			24,06	23,31	31,58	0,77	41,17	540,85

Содержание, % от калорийности

16

42

42

3 день

Вторая неделя

Завтрак

20/5	Запеканка творож. со сгущ. мол.	150	22,08	21,99	18,17	3,13	20,92	337
36/10	Чай с сахаром	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,7
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,3
Итого за 'Завтрак'			27,65	24,89	22,27	4,48	58,34	539,16

Содержание, % от калорийности

17

37

46

4 день

Вторая неделя

Завтрак

16/80	Котлета домашняя	100	15,79	7,75	12,1	6,07	5,57	193,5
38/30	Греча припущ.с овощ	150	3,41	0,02	6,99	2,95	33,9	211,7
27/10	Чай с лимоном	207	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
Итого за 'Завтрак'			21,25	7,78	19,36	9,29	62,21	504,45

Содержание, % от калорийности

16

39

45

5 день

Вторая неделя

Завтрак

9/4	Каша рисовая с маслом	210	4,31	2,18	10,96	0,3	30,99	238,711
32/10	Какао с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,3714
3/13	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/20	55	6,75	4,82	14,08	0,75	13,46	208,384
Итого за 'Завтрак'			14,19	9,84	28,25	1,12	58,83	543,47
Содержание, % от калорийности			11		39		50	
Итого за период			209,51		252,96		589,38	
Содержание, % от калорийности			14,69		38629,28		46,2502	